

میں انکم کیا ہے؟



رشید حسین



چودھری اکبر علی اعظمی صاحب مدظلہ العالی

ہینا ٹرم کیا ہے؟

رشید حسین

مرچو

ای مالک کل عیون والدین پر رحم فرما ● — آمین

چودھری اکٹمی

افضل مارکیٹ ۵ اردو بازار لاہور

فہرست

۵ دیاچہ
۱۳ ایک پوشیدہ قوت
۲۳ پٹانزم یا مسریم
۳۲ آپ کی شخصیت
۴۱ قوت فکر، تخیل، تصور
۷۸ قوت ہدایت
۸۵ لاشعور اور علامتیں
۱۰۷ ٹوٹے ہوئے دل
۱۱۵ پٹانزم کا استعمال
۱۳۶ بچوں پر پٹانزم
۱۵۰ روز مرہ زندگی اور پٹانزم
۱۵۸ چند اہم طریقے
۲۰۸ خود نویت
۲۱۳ چٹاس اور ذاتی کمزوریاں
۲۲۲ طبی استعمال

مرچو

مجلد حقوق محفوظ

ناشر محمد خالد چودھری
 اہتمام محمد رفیق چودھری
 مطبع گنج شکر پرنٹرز لاہور

قیمت ۱۰ روپے

پیش لفظ

ہیٹنزم یا عملِ تحویم اگرچہ علمِ نفسیات سے تعلق رکھتا ہے، لیکن اس کا آغاز طبی اکتشافات کا مروجہ منت ہے۔ زمانہ قدیم سے اطباء اس بات پر متفق ہیں کہ انسانی ذہن کی پیچیدگیاں اور اس کے خیالات اعصاب پر بالواسطہ طور پر اثر انداز ہوتے ہیں اور یہ کہ ہماری بیشتر بیماریاں اعصابی کنزروپوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔

مرچو

اطباء کا خیال تھا کہ اگر اعصابی انتشار پر قابو پا لیا جائے تو بغیر دواؤں کے بہت سے امراض کا خاتمہ کیا جاسکتا ہے۔ اطباء کا ایک گروہ ایسا بھی تھا جو اس خیال پر پوری شدت سے جما ہوا تھا کہ دوائیں صرف روزِ مہ کی معمولی بیماریوں کے خاتمہ کے سلسلے میں تو موثر ثابت ہو سکتی ہیں، لیکن پیچیدہ بیماریوں کے لئے ان کا استعمال نہ صرف غیر ضروری بلکہ بعض اوقات نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ مختلف ممالک کے اطباء نے اس سلسلہ میں بہت ہی کارآمد معلومات فراہم کیں۔ لیکن کسی نہ کسی وجہ سے اس کام کو نمایاں طور پر آگے نہ بڑھایا جاسکا۔

اس سلسلے میں سب سے پہلا مربوط قدم اٹھارہویں صدی کے نصف آخر میں جرمنی میں ہوا۔ کچھ عرصہ کے بعد ویاٹا یونیورسٹی کے شعبہ طب

اس کتاب کی تیاری کے سلسلے میں مندرجہ ذیل ماہرین ہیٹنزم سے استفادہ کیا گیا ہے:-

- پروفیسر ولیم میکنڈ گل
- ڈاکٹر فریک ہے۔ کرک ز
- ڈاکٹر تھیوڈور سارین
- ڈاکٹر آر۔ ایم۔ ڈورکس
- ڈاکٹر ولس شیفر
- ڈاکٹر ہرالد لینڈز
- ڈاکٹر جارج کوہرز
- ڈاکٹر فریک اے۔ پیٹی
- ڈاکٹر ملٹن

کے ایک طالب علم فریڈرک میسر نے ۱۷۸۰ء میں اپنی تحقیقات کو شائع کیا۔ اس نے بتایا کہ عمل تحنیم (پٹانزم) کے ذریعہ نہ صرف اعصابی کمزوریوں کو دور کیا جاسکتا ہے بلکہ روزمرہ کی معمولی بیماریوں میں بھی فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ اس نے ہاتھوں کی حرکت اور آنکھوں کی کشش سے مریض کے ذہن اور احساسات تک پہنچنے اور انہیں قابو میں کرنے کا طریقہ سکھایا۔ ابتدا میں اس نے اپنے کام کے لئے مٹاپٹیس کا استعمال کیا مگر رفتہ رفتہ سارا کام آنکھوں کی کشش اور ہاتھوں کی حرکت سے لینے لگا۔ وہ پہلے تو مریض پر غنڈہ کی کیفیت طاری کرتا اس کے بعد اس کو ہدایت دیتا۔ چنانچہ مریض اس حالت میں وہی کام کرتا جو اس سے کرنے کے لئے کہا جاتا۔ اس غنڈہ کی حالت میں میسر مریض کو احساس دلاتا کہ اس کا مرض آہستہ آہستہ ختم ہو رہا ہے اور اس حالت کے ختم ہونے کے بعد بھی مریض یہی محسوس کرتا کہ اس کی تکلیف کم ہو چکی ہے۔ وہ چار بار کے عمل سے واقعی اس کی تکلیف کا خاتمہ ہو جاتا۔

اہلباء اور حکومت کی طرف سے ابتداء میں اس طریقہ علاج کی مخالفت کی گئی۔ لیکن ملک کے دانشور طبقے اور خود عوام کی اکثریت نے میسر کا ساتھ دیا۔ رفتہ رفتہ مخالفت کم ہوتی گئی اور کچھ ہی عرصہ بعد اہلباء اور حکومت دونوں نے اس طریقہ علاج کی اہمیت کو تسلیم کر لیا۔ میسر نے اس طریقہ کا نام پٹانزم رکھا تھا لیکن میسر کی حیرت انگیز کامیابیوں کے پیش نظر لوگ اسے میسرانزم کہنے لگے (یہ نام ہمارے ہاں بھی بہت مقبول

ہے)۔ میسر کی موت کے وقت پٹانزم کے بہت سے اسکول یورپ کے مختلف علاقوں میں قائم ہو چکے تھے اور اپنے اپنے تجربات سے اس طریقہ علاج کی مقبولیت میں اضافہ کر رہے تھے۔ انیسویں صدی کے آخر میں دو اسکولوں نے بہت شہرت پائی۔ ان میں ایک اسکول نینسی (nancy) کا تھا اور دوسرا جیرس کا۔ جیرس کے اسکول نے شارکو (charco) کی رہنمائی میں کافی ترقی کی۔ شارکو کے متعدد شاگردوں میں سے مارٹن پرنس آف پوسٹن اور جینی (jenet) آف جیرس نے حیرت انگیز انکشافات کئے۔ نینسی اسکول نے بھی اس عرصہ میں کافی ترقی کی۔ اسی دوران میں جرمنی کے ماہر طب جوزف برائر نے بھی اپنی تحقیقات سے نئیاتی طریقہ علاج کو کافی متاثر کیا۔ اس نے نبض کی رفتار، دل کی دھڑکن اور سانس کی آمد و رفت کے سلسلے میں حیرت انگیز انکشافات کئے۔

اسی اثناء میں علم طب اور انبیات کی دنیا میں ایک اور عظیم شخصیت ابھری جس نے اپنی تحقیقات اور تجربات سے یورپ کی طبی دنیا میں ہلچل مچا دیا۔ یہ مشہور ماہر طب ڈاکٹر گمنڈ فرانتز تھا۔ وہ ۱۸۵۶ء میں چیکو سلواکیہ میں پیدا ہوا۔ چار سال کی عمر میں ویانا آیا اور اپنی وفات (۱۹۰۹ء) سے ایک سال قبل تک وہیں رہا۔ فرانتز نے اپنی معاشی زندگی کا آغاز ایک طبیب کی حیثیت سے کیا اور بہت جلد اعصابی بیماریوں کے معالج کی حیثیت سے شہرت حاصل کر لی۔ شارکو کی شہرت سن کر وہ جیرس گیا۔ کچھ دن تک شارکو کی رہنمائی میں ہونے والے تجربات کا مشاہدہ کیا۔ پھر واپس آکر

جوزف براؤن کے ساتھ کام شروع کیا۔ اس نے مینس اسکول کے ساتھ بھی تعلق قائم کیا۔ اور وہاں کے تجربات سے فائدہ اٹھایا۔ براؤن سٹریا کی ایک مریض کے علاج کے دوران اس نتیجے پر پہنچا تھا کہ اگر عمل عظیم (ہیپنٹک جیشن) کے دوران مریض کو اس کے ماضی کے واقعات یاد دلانے کی کوشش کی جائے تو علامات مرض بہت حد تک ٹا ہو جاتی ہیں۔ دوسری طرف فراؤڈ کو شاک سے اس بات کا اشارہ ملا تھا کہ بیشتر اعصابی بیماریاں فراموش شدہ خواہشات (بالخصوص دہی ہوئی جنسی خواہشات) کے رد عمل کے طور پر پیدا ہوتی ہیں۔ وہ دونوں کافی عرصہ تک ان عقائد کے تحت کام کرتے رہے۔ وراں حایک براؤن نے تحقیقی کام ختم کر دینے کا فیصلہ کر دیا۔ منہل دیگر اسباب کے براؤن کے اس افسوسناک فیصلے کا ایک سبب یہ بھی تھا کہ اس کی ایک مریض دوران علاج اس سے شدید محبت کرنے لگی تھی۔

اب فراؤڈ نے تمام کام شروع کیا۔ اس نے انکشاف کیا کہ مریض کے دل میں معالج سے محبت اور نفرت کے جذبات حقیقی نہیں ہوتے بلکہ یہ کسی خاص شخصیت میں اس مخصوص شخصیت کو دیکھنے لگتا ہے جس سے وہ نفرت یا محبت کرتا ہے۔

اس نے ایک طریقہ اختیار کیا وہ مریض پر ترویجی حالت طاری کرنے کی بجائے اس کو آرام سے ایک کوچ پر لیتا اور اس سے کہتا کہ وہ اپنے ماضی کے پرانے واقعات کو یاد کرے۔ اور اس طرح اس کو یقین دلانا کہ پرانے واقعات کے حلقے میں واپس آتے ہی اس کا مرض ختم ہو جائے گا۔

فراؤڈ نے اس طریقے کا نام "اختلاف اختیاری" (Free Association) رکھا۔ اس کے ساتھ ہی اس نے مریضوں کے خوابوں کا جائزہ لیا۔ اور وہ اس نتیجے پر پہنچا کہ خواب متنفس خواہشات کے آئینہ وار ہوتے ہیں۔ اس نے کچے بند دیگرے دو کتابیں لکھیں "تعبیر نامہ خواب" اور "روز موی کی نفسیات" موخر الذکر کتاب میں فراؤڈ نے بتایا تھا کہ ہم آدمی کی مختلف حرکات سے اس کی ذہنی کیفیت نیز اس کے ماضی کے حالات کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ مزید تحقیقات سے فراؤڈ اس نتیجے پر پہنچا کہ مختلف انسانی افعال کے لئے تین جبلتیں ذمہ دار ہیں۔ ایڈ (ID) ایگو (EGO) اور سپرایگو (Superego)۔ پہلی جبلت خواہشات کو جنم دیتی ہے۔ دوسری پوری جانچ پڑتال کے بعد اس کو عمل میں لاتی ہے۔ تیسری جبلت (سپرایگو) تمام انسانی افعال کی نگرانی کا کام کرتی ہے۔ فراؤڈ نے یہ بھی اعلان کیا کہ متنفس (دہی ہوئی) خواہشات نجی فانی نہیں ہوتیں بلکہ انسان کے لاشعور میں پڑ جاتی ہیں۔ جس قوت نے انہیں لاشعور میں پھینکا تھا وہی قوت انہیں باہر نکلنے سے روکتی ہے۔ اس کشش کا نتیجہ اعصابی امراض اور ذہنی غلبان کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس نے بتایا کہ ان امراض پر قابو پانے کے لئے متنفس خواہشات کو شعور میں لانا بہت ضروری ہے۔ فراؤڈ کا یہ طریقہ تحلیل نفسی (Psycho - Analysis) کہلاتا ہے۔ جو قدیم چٹانوں سے گسی حد تک مختلف ہے۔

فراؤڈ نے اپنے نظریات میں جنسی خواہشات پر سب سے زیادہ زور

دیا۔ اس کے علاوہ اپنے تحلیل نفسی کے طریقے کی اشاعت میں انتہا پسندی اور سختی سے کام لیا۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ خود فراڈ کے شاکرہوں میں وہ گروہ پیدا ہو گئے۔ لیک گروہ نے فراڈ کے بت سے نظریات کو قبول کرنے سے انکار کر دیا۔ یہ باتوں تحقیقی میدان میں بت مفید ثابت ہوئی۔ تحقیق کے لئے نئے دروازے کھلنے لگے فراڈ نے پٹانزم کو "وقتی ضرورت کا معاون" کہہ کر نظر انداز کر دیا تھا۔ مابین نفسیات نے اس کی طرف پھر توجہ کی اور اپنے تجربات کے ذریعہ یہ ثابت کر دیا کہ فراڈ کا تحلیل نفسی کا طریقہ پٹانزم کے بغیر خاطر خواہ نتائج پیدا نہیں کر سکتا۔

آج پٹانزم ایک سائنسی حقیقت بن چکا ہے۔ دوسری جنگ عظیم کے بعد اس سلسلہ میں بت سے کامیاب تجربے کئے گئے ہیں۔ عامل صرف ہاتھوں کی حرکت اور آنکھوں کی کشش کے ذریعے اپنے معمول سے وہ کام کرا سکتا ہے جو عام حالات میں ممکن نہیں۔ مغرب میں یہ طریقہ عام ہو چکا ہے لیکن ہمارے یہاں ابھی تک لوگ پٹانزم یا میسر ازم کا مطلب بھی نہیں سمجھتے۔ جن لوگوں نے ان الفاظ کو سن لیا ہے وہ انہیں شعبہ بازی اور جادو سے تعبیر کرتے ہیں۔

پٹانزم نہ تو جادو ہے اور نہ کوئی شعبہ۔ یہ ایک سائنسی طریقہ ہے۔ ہر شخص اس میں مہارت حاصل کر سکتا ہے (صرف خود اعتمادی اور محنت کی ضرورت ہے) جن امراض کا علاج دواؤں کے ذریعہ نہیں ہو سکتا پٹانزم کا طریقہ ان کے لئے بہت موثر نظر آتا ہے۔ بیسویں صدی کے

نصف اول میں امریکہ میں اس سلسلے میں بت سے کامیاب تجربے کئے گئے۔ پروفیسر ولیم میکروڈ گل کا نام ان میں سرفہرست ہے۔ ان لوگوں نے نہ صرف اس طریقے سے ہزاروں افراد کو فائدہ پہنچایا بلکہ پٹانزم کے سلسلے میں متعدد تجربات کر کے پٹانزم کی اہمیت دنیا بھر سے تسلیم کرائی۔ اس موضوع پر تقریباً "ہریڈی زبان میں متعدد کتابیں ملتی ہیں" لیکن ابھی اردو والوں نے اس طرف بہت کم توجہ دی ہے۔ ذریعہ نظر کتاب اسی ضرورت کے پیش نظر شائع کی جا رہی ہے۔ یہ کتاب ہر لحاظ سے مکمل جامع اور مربوط ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اس کتاب کا مطالعہ آپ کو دوسری کتابوں سے بے نیاز کر دے گا۔

رشید حسین

ایک پوشیدہ قوت

طریقہ کار یا طرز عمل صحیح ہو یا غلط، بنیادی طور پر ہر شخص ایک آسودہ اور پرسکون زندگی بسر کرنے کا خواہشمند ہوتا ہے۔ لیکن ہم میں سے کتنے آدمی ہیں جنہیں واقعی آسودگی اور اطمینان کی دولت حاصل ہوتی ہے۔ اس کا جواب نفی میں ہے۔ اپنے ارد گرد کے ماحول کا جائزہ لیجئے اور اپنے چند دوستوں کو دیکھئے تو آپ کو اندازہ ہو گا کہ ان میں سے پوری طرح کوئی شخص اپنی پانچ فیصدی ترنائیں بھی حاصل کر لیتا ہے تو اسے بہت خوش نصیب سمجھنا چاہئے۔ لیکن آپ یہ مت سوچئے کہ یہ بے اطمینانی یا پریشانی آج کے دور کی خصوصیت ہے۔ یہ بے اطمینانی تو ابتدائے آفریقہ سے ہمارے ساتھ چل رہی ہے۔ پتھر کے دور سے لیکر آج راکٹ کے دور تک ہماری تاریخ ہماری ناکامیوں، پریشانیوں، رنج و الم اور مصائب کی ایک طویل داستان ہے۔ لیکن مایوس کن نہیں۔ حوصلہ افزا اور سبق آموز۔

ہماری ترقی ہماری مسلسل ناکامیوں کا رد عمل ہے۔ ہم نے ناکامی سے کامیابی، پریشانی سے خوش حالی، غم سے مسرت اور مایوسی سے جرات حاصل کی ہے۔ ابتدائی دور کا انسان بڑھتا رہتا تھا۔ پھل پھول اور پتے کھا کر گزارہ کرتا یا موہ جانوروں کے گوشت پر زندگی بسر کرتا۔ لیکن یہ حالت

مرچو

اے مالک کل میرے والدین

کے کارناموں سے بھری پڑی ہے۔ انسانوں کے ایک بہت بڑے جہوم میں ایک آدمی ایسا ہوتا ہے جس کی آواز کے سارے سب کام ہوتے ہیں۔ وہ صرف ہدایت دیتا ہے، کام دوسرے لوگ کرتے ہیں۔

ایسے لوگ اپنے مخاطب کو اس حد تک متاثر کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں کہ اس کی فحی زندگی پر حاوی ہو جاتے ہیں۔ اور اس کی زندگی کے اہم واقعات پر اپنا خصوصی اثر ڈال کر اس کی زندگی کے راستے بدل دیتے ہیں۔ ان کی ایک نظر آدمی سے وہ سب کچھ کرا لیتی ہے جو عام حالات میں وہ کرنے کے لئے تیار نہیں ہو سکتا۔ ان کی فحلی اور ناراضگی لوگوں کو عذاب میں مبتلا کر سکتی ہے۔

کیا یہ بات سچ ہے؟ کیا واقعی یہ لوگ دیوتاؤں کو سزا کر لیتے تھے یا پھر یہ کوئی جادو تھا جو اس حد تک کامیاب تھا۔۔۔؟ کیا صرف توہم پرستوں کے وہم نے تاریخ کے ابواب کو سیاہ کیا یا اس میں کوئی حقیقت بھی تھی۔ کیا یہ مجھڑے تھے جو انسان دیوتا کے بل بوتے پر کروکھاتا تھا۔۔۔؟

جواب کچھ بھی ہو، مگر یہ حقیقت ہے کہ قدرت نے انسان کو ایک فحلی قوت سے نوازا ہے، جس کو بڑے کار لاکر وہ ایسی مثالی باتیں کر سکتا ہے جو عام آدمی کے وہم و گمان میں بھی نہیں ہوتیں۔ بد قسمتی سے انسانی تہذیب کے ارتقاء کے ساتھ ساتھ مہارپش اور رشی لوگ تو ختم ہوتے چلے گئے مگر ان کی جگہ جادو ٹولوں نے لے لی۔ اور پھر ان جادو گروں نے 'عرب'، 'ہن'، 'روم' اور ہند میں ایسی ایسی باتیں کر دکھائیں کہ آج تک انسان

زیادہ دیر قائم نہ رہی، انسان کو اس سل الحصول خوراک کے لئے ہانکھی کا سامنا کرنا پڑا۔ موسم کی تبدیلی، خشک سالی اور خوشخوار درندوں نے اسے جدوجہد کا راستہ دکھایا۔ اس جدوجہد میں اسے بارہا ہانکھی کا سامنا کرنا پڑا۔ وہ حصول مقصد کے لئے مختلف ذرائع استعمال کرتا رہا۔ لیکن وہ ذرائع بھی بسا اوقات حاصل نہ ہو پاتے تھے۔ اس ہانکھی نے اسے ایک برتر طاقت کا احساس دلایا۔ یہ خدا کے تصور کی ابتداء تھی۔ کہیں سورج، چاند ستاروں، ہوا اور پانی کے سامنے سر جھکا گیا اور کہیں مختلف قدرتی عوامل کے لئے مختلف دیوتاؤں کا وجود ضروری سمجھا گیا۔

لیکن یہ تمام باتیں تسکین قلب کے لئے تھیں۔ انسان عملی طور پر پوری طرح بیدار تھا۔ وہ کوشش کرتا تھا اور اس کی کامیابی کے لئے دیوتاؤں سے مدد چاہتا تھا۔

اسی انسانی کردہ میں چند لوگ ایسے بھی تھے جو حیات و کائنات سے متعلق کچھ جاننے کے لئے بے چین رہتے تھے۔ انہوں نے اپنی اپنی قسم اور سمجھ بوجھ کے مطابق مختلف نتائج اخذ کئے۔ تہذیب کے ارتقاء میں ان لوگوں کا خاص حصہ رہا ہے۔ ان ہی لوگوں میں وہ بھی تھے جنہوں نے عام انسانوں کے مقابلے میں اپنی شخصیت کو نمایاں کیا ہے اور اسے دوسروں کے نزدیک نہ صرف قابل احترام بلکہ قابل پرستش بنا دیا۔ انہوں نے کسی ظاہری قوت کے بغیر اپنے ہی جیسے انسانوں کو غیر معمولی طور پر متاثر کیا اور انسانوں کی کثیر آبادی سے اپنی مرضی کے مطابق کام لیا۔ تاریخ ان شخصیات

خوف کھاتا ہے۔

مگر یہ جادوگری بے مقاصد کے لئے زیادہ اور اچھے مقاصد کے لئے کم استعمال ہوتی رہی۔ آہستہ آہستہ جادوگری بھی ختم ہونے لگی اور صرف شعبہ ہازی رہ گئی۔ اس لئے کہ انسان نے اس عقلی قوت کی تلاش چھوڑ دی جو اس کے اندر قدرت نے درجہ اتم بھری تھی۔

سائنس کی مادہ پرستی نے اس عقلی قوت کو قطعی طور پر مٹانے سے انکار کر دیا۔ اور اس کو محض توہم پرستی کہہ کر ختم کر دینے کی کوشش کی۔ لطف کی بات یہ ہے کہ لفظ توہم پرستی پر کبھی غور نہ کیا گیا کہ آخر توہم پرستی کیا چیز ہے۔ یہ قوت جو انسان کے اپنے وہم سے پیدا ہوتی ہے انسان کو اندر ہی اندر گمن کی طرح کھاتا جاتی ہے۔ یہ توہم پرستی آخر اتنی کارگر کیوں ہوتی ہے۔ کہ انسان عموماً توہمات کا شکار ہو کر جان تک کھو دیتا ہے۔

کئی لوگ کالی بلی کے راستہ کاٹنے پر مایوس ہو جاتے ہیں، لوگ اس کو توہم پرستی کہتے ہیں۔ مگر اکثر دیکھا گیا ہے کہ یہ کالی بلی ضرور گل کھاتی ہے۔ آخر کیوں؟ یہ سوچنے کی زحمت گوارہ نہ کی گئی کہ آخر یہ کالی بلی ہی تھی یا انسان کا اپنا ذہن اس سے وہ کام خواب کروا دیتا ہے۔ اگر کھائے کہ انسان کا اپنا ذہن ہی اس پر اثر انداز ہوتا ہے تو پھر ذہن کی اس قوت سے منکر ہو جانا کیا معنی؟

برہما جس طرح عمدہ قدیم کا انسان اس عقلی قوت پر قابض ہونے کا

خواہشمند تھا اسی طرح آج کا انسان ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ اس وقت کا انسان اندھا تھا۔ مگر آجکل کا انسان ذہنی بصارت رکھتا ہے اور وہی سائنس جس نے اس روحانی قوت کے خلاف غزوہ چلا کر کیا تھا اس نسل میں آج ہماری رہنمائی کر رہی ہے۔

روحانی قوت کیا ہے

آج تک سائنس اس روحانی قوت کے متعلق فیصلہ کن تحقیقات کرنے سے قاصر رہی ہے۔ وہ تو یہ بتاتی ہے کہ انسان کے اندر قوت ارادی اور فکر سے چند ایسی صلاحیتیں نشوونما پا سکتی ہیں جن سے ایک انسان دوسرے انسان پر گہرا اثر ڈال سکتا ہے۔ مگر وہ قوت کیا ہے اور اس حد تک کیسے بڑھ گئی کہ کوسوں دور بیٹھے ہوئے انسان پر اثر انداز ہو جاتی ہے کہ ایک انسان دوسرے انسان کے خیالات پڑھ سکتا ہے۔ یہ باتیں اعمال کسی سائنسی نظریے سے نہیں سمجھائی جا سکتیں۔ البتہ سائنس نے جتنی تحقیقات کی ہیں ان سے یہ بات ضرور ثابت ہو چکی ہے کہ یہ جادو ہونے اور تعویذ گنڈے درحقیقت کوئی شے نہیں ہیں بلکہ ان کا عامل اپنے اندر چھپی ہوئی قوتوں سے وہ اثرات پیدا کرتا ہے جو اس کا معمول کروانا چاہتا ہے۔ ان قوتوں کے نام یہ ہیں۔

قوت ارادی (Will power) قوت یقین (جس کو ایمان بھی کہا جاتا ہے) یا قوت اعتمادی (Self Confidence) قوت فکر

(Power of Imagination) یا قوت یکسوئی (Concentration) اور قوت ہدایت (Power of Suggestion) ان ہی چاروں قوتوں کے مجموعے کا نام وہ روحانی قوت ہے جس کو آئینل کی سائنس نے قوت تحنیم (پٹانزم) کا نام دیا ہے۔ یہ روحانی قوت مذہب کی روحانی قوت کی طرح ہے مگر پٹانزم کا طریقہ کار مذہبی (عبادت کا) نہیں۔

روحانی قوت کو حاصل کرنے کے لیے مذہب نے چند مخصوص طریقے بتائے ہیں۔ جن میں ایک ریاضت یا عبادت ہے۔ جس طرح ہر شخص مخصوص طریقہ پر عمل کئے بغیر روحانی قوت کا مالک نہیں بن سکتا۔ اسی طرح چند مخصوص اصول اپنائے بغیر پٹانزم کی قوت بھی حاصل نہیں کی جا سکتی۔ اور پھر بالکل اسی طرح جس طرح ایک بہت زیادہ عبادت گزار انسان بھی وہ روحانی قوت حاصل کرنے سے محروم رہتا ہے جو کسی دوسرے شخص کو آسانی سے حاصل ہو جاتی ہے۔ اگرچہ ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ عموماً اکثریت ایسے انسانوں کی ہے جو پٹانزم کی قوت حاصل کر لیتے ہیں۔ جبکہ مسلسل ریاضت سے بے اوقات وہ روحانی قوت حاصل کرنے میں ناکام ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ آگے چل کر بیان کی جائے گی۔ یہاں صرف اتنا ہی کافی ہے کہ ہمارے نزدیک قوت روحانی اور قوت پٹانزم میں کوئی فرق نہیں ہے۔ ماسوا اس کے کہ اول الذکر مذہبی اصولوں پر عمل کر کے حاصل ہوتی ہے اور ثانی الذکر سائنسی اصولوں پر عمل کر کے حاصل ہوتی ہے۔

پٹانزم کیا ہے؟ جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے۔ پٹانزم مجموعہ ہے اس قوت

کا جو مذکورہ چار قوتوں کو حاصل کر لینے سے پیدا ہوتی ہے۔ ہم اپنی روزمرہ زندگی میں اس قوت کا غیر ارادی طور پر استعمال کرتے ہیں اور اس کے نتائج بھی دیکھتے ہیں۔ مگر ہم میں سے اکثر کو یہ علم نہیں ہوتا کہ ہم نے اس قوت کو جزوی طور پر استعمال کیا ہے۔ مثلاً جب بھی کوئی بچہ گر جائے اور چوٹ کی وجہ سے تھلنے لگے تو فوراً ہم اسے اٹھا کر اس جگہ کو سلا کر اس کے رجحان کو منتقل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس سے کہتے ہیں کہ وہ دیکھو موڑ جاری ہے یا پرندہ اڑ رہا ہے یا پھر اسے مٹائی وغیرہ کا لالچ دیتے ہیں اور بچہ چپ ہو جاتا ہے۔ کیا اس طرح بچے کی اس چوٹ کی نوعیت بدل جاتی ہے؟ یا مٹاس کا لالچ اس کے درد کی شدت پر براہ راست اثر انداز ہوتا ہے؟ نہیں! بلکہ آپ بچے کے ذہن کو اس درد کی جانب سے بے بہرہ کر دیتے ہیں۔ مگر آپ نے کبھی اس بات پر غور نہیں کیا کہ چوٹ لگی بچہ رو رہا بھی مگر اتنی جلدی چوٹ کا احساس کیوں قائم ہو گیا۔ شاید آپ نے یہ بھی سوچا ہو کہ چوٹ دوٹ تو لگی نہیں بچہ محض یوں ہی چلا رہا تھا۔ اسی طرح آپ کو یہ تجربہ کبھی نہ کبھی ضرور ہوا ہو گا کہ رات کے وقت آپ نے کسی سے سانپوں کی کٹائی سنی یا کوئی کتاب پڑھی جس میں سانپوں کے زہریلے پن کا ذکر ہو۔ پھر آپ اس جگہ سے اٹھ کر کسی دوسرے تاریک کمرے میں گئے۔ آپ کو ٹپٹیک محسوس ہوا کہ یہاں پر سانپ ہے اور آپ ٹپٹیک کر سہم گئے ہوں۔ آپ کا سانس تیز ہو گیا ہو اور ممکن ہے ہاتھ پر لٹکا اپینٹ بھی آگیا ہو۔ اور پھر آپ نے فوراً بتی روشن کر کے

دیکھا ہو تو بجائے سانپ کے رسی کا ٹکڑا پڑا پایا ہو۔ اور اگر خدا نخواستہ اس رسی کے ٹکڑے کے ساتھ کوئی سوئی یا پن لگی ہوتی اور آپ کے چہرہ جاتی تو پھر؟ ظاہر ہے کہ کیا ہوتا۔

ایک شخص اپنے گھر میں تنہا سو رہا تھا۔ آدھی رات کو وہ بھانپ گیا۔ جاگا۔ اور اسے محسوس ہوا کہ ساتھ والے کمرے میں چور کھسا ہوا ہے۔ اس نے فوراً اپنا ہتھول نکال لیا۔ اور چونکا ہو کر لیٹ گیا کہ جیسے ہی چور کمرے میں داخل ہو گا، فوراً گولی داغ دے گا۔ مگر جب کافی انتظار کے بعد چور میں کمرے میں داخل نہ ہوا تو وہ مجبوراً "آہستہ سے اٹھا اور دوسرے کمرے میں جا کر بیٹھ جلائی اور دیکھا مگر کوئی چور کمرے میں نہ تھا۔ اس طرح اس نے یکے بعد دیگرے تمام کمروں کی بتائیں جلا ڈالیں۔ چور نہ ملتا تھا نہ ملا۔ تاہم اس کا دل وحز کے جا رہا تھا کہ چور کیسے چھپ گیا ہے۔ لہذا وہ کافی رات گئے تک جاگا رہا۔ مگر صبح اس کو معلوم ہوا کہ کچھ نہیں تھا۔ محض واہمہ تھا "بی بی نیشن" تھی۔ یعنی بی بی نیشن کے سارے اس نے خود کو یہ یقین دلایا کہ چور وہاں موجود ہے۔ اس طرح اس نے وقتی طور پر خود کو چٹانائز کر لیا۔

سب سے زیادہ اجاگر اور اہم مثال خود کو چٹانائز (hypnotise) کرنے کی محبت اور نفرت میں ملتی ہے۔ آپ نے ایسے کئی لوگ دیکھے ہونے گئے جو محبت میں اس طرح کھوئے کہ دنیا بھلا بیٹھے اور ایسے بھی دیکھے ہوں گے جو کسی سے نفرت کرنے لگے ہوں گے اور باوجود کوشش کے

وہ اس نفرت کے بیچ کودل سے نہ نکال سکے۔ نفسیاتی طور پر محبت نام ہے پیاس کا، تجسس کا، جبلت جیسی کلمہ مکروہ لوگ جو محبت میں دیوانگی کی حد تک بڑھ جاتے ہیں اور حقیقت ذہنی طور پر مطلوب ہو جاتے ہیں۔ دوسرے معنوں میں وہ اپنے آپ کو چٹانائز کر لیتے ہیں۔ انہوں نے ایک شخصیت کو دیکھا، پسند کیا۔ اس کے بعد اس کے حصول کے لئے کوشاں ہو گئے اور دن رات اسی کے بارے میں سوچنے لگے۔ ان کے لاشعور نے ان سے مسلسل تکرار کی کہ وہ بے اختیار حسین ہے۔ تم اس کو حاصل کرو۔ تم اس سے محبت کرتے ہو۔ وہ تم کو نہ مل سکی تو تم پاگل ہو جاؤ گے۔ تمہارا زندہ رہنا دشوار ہو جائے گا۔ وہ اٹھنے بیٹھنے اپنی محبت کا ذکر کرتے ہیں۔ اپنے دوستوں سے اپنے عزیزوں سے اور رات کی تنہائیوں میں اس کا تصور کئے رات آنکھوں میں کٹ دیتے ہیں۔ اور اگر وہ شخصیت ان کی دسترس سے باہر ہے تو پھر ان کی محبت اشتیاق کی حدود سے گزر کر گھٹت کی حدود میں داخل ہو جاتی ہے۔ کیونکہ جبلی طور پر انسان گھٹت کا عالمی نہیں ہے۔ اس لئے ان کے لئے اس کے حصول کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے۔ اس کا حصول ان کی فح اور اس کا نہ ملنا ان کی گھٹت ہو جاتی ہے۔ چٹانچہ ان کا ذہن ان سے مسلسل یہ کہتا رہتا ہے کہ اس کو حاصل کرو ورنہ زندگی تباہ ہو جائے گی۔ اس کا حصول تمہاری زندگی ہے۔ اگر اس کو نہ پا سکے تو پاگل ہو جاؤ گے۔ ان کے ذہن کی یہ مسلسل تکرار ان کے لئے وہاں جان بن جاتی ہے۔ بنا اوقات ایسے لوگ گھٹت کھا کر شعوری طور پر بھول جاتے کی کوشش

کرتے ہیں۔ مگر ان کا لاشعور یہ شکست برداشت نہیں کرتا۔ وہ ان سے مسلسل تقاضہ کرتا ہے اور ان کو پاگل ہونے کی دھمکی دیتا رہتا ہے۔ آخر کار ذہن کی یہ ہنگامہ ان کو دیوانگی کی حدود میں لے جاتی ہے۔

اسی طرح نفرت کے جذبے میں بھی ذہن میں مسلسل تکرار موجود ہوتی ہے۔ ان کا ذہن مقابلہ غصے کے خلاف مسلسل اکساتا رہتا ہے۔ اس غصے کا ہر فعل برا، ہر بات ناقابل برداشت اور نفرت انگیز نظر آتی ہے۔ یہ تمسار دشمن ہے، اس نے تمہارے حق میں کائنات بونے ہیں۔ اور یہ تکرار ان کے دماغ کو اس قدر متاثر کرتی ہے کہ باوجود چاہنے کے اس کا تصور ان کے ذہن سے نہیں اترتا۔ ذہن کی اس مسلسل تکرار سے اپنے ذہن کو اس حد تک متاثر کر لینا ہی خود کو چٹاناز کرنا کہلاتا ہے۔ یہ چٹانازم جزوی ہوتی ہے، لیکن اگر دیوانگی کی حد تک پہنچ جائے تو پھر اس کو مکمل چٹانازم ہی کہا جائے گا۔ کیونکہ ان کے علاج کے لئے ضروری ہے کہ ان کو دوبارہ چٹاناز کیا جائے۔ اور محبت کے ماردوں کے لئے چٹانازم کا عمل آپ حیات ہوتا ہے۔

ان تمام مثالوں سے ایک بات ثابت ہوتی ہے کہ ذہن کی مسلسل تکرار و پہلوت کی وجہ سے جو حالات رونما ہوں ان کو چٹانازم سے تشبیہ دی جاسکتی ہے۔ سانپوں کی جو مثال پیش کی گئی ہے اس پر غور کریں تو مندرجہ ذیل باتیں ثابت ہوتی ہیں۔ کوئی غصے ایسا کوئی واقعہ پڑتا ہے جس سے اس کا ذہن متاثر ہوتا ہے۔ اور پھر اس واقعہ کے متعلق وہ لاشعوری طور پر

سوچنے لگتا ہے۔ کیونکہ اس کا ذہن سانپوں سے متاثر ہوا تھا، اس لئے ذہنی طور پر وہ اس کو سانپ سمجھنے پر مجبور تھا۔ چنانچہ ایک دفعہ اگر اس نے رسی کو سانپ سمجھ لیا تو پھر اس سانپ کا نقشہ اس کے ذہن پر مسلط ہو جاتا ہے۔ ہم اس کو ایسی نیشن کے نام سے پکارتے ہیں۔ چنانچہ وہ اپنے تخیل کی مدد سے سانپ دیکھتا اور پھر اس کی پینکٹار بھی من سکنا ہے۔ یہ وہم اس کو پسینہ پسینہ کر دیتا ہے۔ کیونکہ وقتی طور پر اس نے اپنے آپ کو چٹاناز کر لیا ہے۔

اسی طرح دوسرا واقعہ چور سے تعلق رکھتا ہے۔ مالک مکان نے نیند سے جاگتے ہی کچھ آہٹ سنی۔ معاً اس کے ذہن میں چور کا خیال پیدا ہوا۔ اور ایک دفعہ جب یہ تصور ذہن میں تقویت پکڑ گیا تو پھر چوروں کے ساتھ وابستہ ہر تصور اس کے ذہن میں ایک فلم کی طرح پکر لگنے لگا۔ یہاں تک کہ صبح تک اس کا ذہن اس خیال سے متاثر رہا، کیونکہ وقتی طور پر اس نے خوفزدہ ہو کر اپنے ذہن کو مفلوج کر لیا۔ اس کے بعد ذہن نے مسلسل تکرار شروع کر دی کہ چور موجود ہے۔ ذہن کی اس تکرار نے تخیل کو اور تقویت دی جو یقین کی حد تک بڑھ گئی۔ اس طرح اس نے اپنے آپ کو غیر ارادی طور پر چٹاناز کر لیا۔

ہیپناٹزم یا مسمریزم

اگرچہ ہیپناٹزم پر زمانہ قدیم سے عمل کیا جاتا رہا ہے۔ لیکن اس کی حقیقی ابتدا ڈاکٹر مساز سے ہوئی (انہیں کے نام پر اس کو مسمریزم بھی کہا جاتا ہے) مساز سے پہلے اس کے طریقہ علاج کو یا تو روحانی علاج کہا جاتا تھا یا پھر جادو اور شیطانی علاج کے نام سے یاد کیا جاتا تھا (Witch Doctor) کم و بیش اس قسم کے علاج سے تعلق رکھتے تھے۔ اور حکومت کی جانب سے علاوہ اس قسم کے معالج کو سزا کا مستحق قرار دیا جاتا تھا۔ اس لئے ڈاکٹر مساز سے پہلے کسی ڈاکٹر نے اس پر عمل کیا بھی ہو گا تو پوشیدہ طور پر۔ علاوہ طور پر کسی میں بھی جرات نہ تھی۔ شعبہ میں چونکہ اس کا استعمال محض تقریباً تھا۔ اس لئے ان لوگوں کو محض شعبہ بازی ہی کہا جاتا تھا۔

ڈاکٹر مساز کی تحقیقات کی ابتداء میں ان لوگوں کے ایک مقالے سے ہوئی۔ جس کا عنوان ”سیاروں کا اثر انسانی جسم پر“ تھا۔ اس مقالے پر طبی دنیا میں ایک ہنگامہ برپا ہو گیا۔ اور ڈاکٹر موصوف کو اس پر اعزازی سند (ڈپلما) بھی دی گئی۔ یہ تحقیقاتی مقالہ ڈاکٹر مساز کی حیوانی مقناطیسی قوت (Animal Magnetism) کی ابتدا تھی اور یہیں سے موجودہ تجربہ نفسی کا

آغاز ہوا۔ چونکہ اس زمانے میں شعور، تحت الشعور اور لاشعور کا سائنسی انداز میں وجود نہ تھا، اس لئے مساز کو اپنی تیوری (Theory) پیش کرنے میں دقت ہوئی۔ لیکن جس طرح ڈاکٹر گکٹنڈ فرائڈ کے سے نظریے (Theory) پر ملاحتوں کی پوچھاڑی گئی، اسی طرح ڈاکٹر مساز بھی نشانہ ملاحت بنائے گئے۔ اگر مساز ڈاکٹر نہ ہوتے تو کوئی بات نہ ہوتی ان کو بھی شعبہ باز کہہ کر نظر انداز کر دیا جاتا۔ مگر وہ اپنے نظریہ کو طبی دنیا سے منوانا چاہتے تھے۔ اس لئے ان کے خلاف ایک ہنگامہ کھڑا ہو گیا۔ ڈاکٹروں کا خیال تھا کہ وہ ایک ہنگامے ہوئے ڈاکٹر ہیں، جنہوں نے ایک بلند مرتبہ پیشہ سے ہٹ کر ایک ناقابل احماد جادوگری پر مجبور۔ کرنا شروع کر دیا ہے۔ اس طرح کونسل آف میڈیکل فیکلٹی (Medical Faculty) نے ان کی سند ضبط کرنے کی دھمکی بھی دی۔ ان کے خیال میں ڈاکٹر اپنے اصل پیشہ سے ہٹ کر کوئی دوسرا طریقہ علاج شروع کرے تو اس کو اس کا حق نہیں کہ وہ ڈاکٹری کی سند بھی اپنے پاس رکھے۔

مگر ڈاکٹر مساز کے طریق علاج سے جب مریض صحت یاب ہوتے گئے تو لوگ حیران رہ گئے۔ اس طرح ان کے مسلسل تجربات نے ڈاکٹروں کے اندر بھی دو گروہ پیدا کر دیے۔ ایک گروہ ان کے سخت خلاف تھا، جبکہ دوسرا گروہ ان کے ساتھ مل کر کام کرنے پر آمادہ تھا اور ان کا حمایتی تھا۔ مگر طبی بورڈ میں کچھ رنجش بھی تھی، جس کی وجہ سے میڈیکل فیکلٹی نے مساز کو ملاحتوں کا شکار بنائے رکھا۔ انہوں نے کونسل سے کئی بار استدعا

بھی کی کہ وہ ان کے تجربات کو بغور دیکھے اور اگر اس کو یقین ہو جائے کہ ان کے تجربات سے منفید اثرات ہو رہے ہیں تو انہیں نہ صرف تجربات کرنے ہی کی اجازت دی جائے بلکہ ان کے لئے تحقیقات جاری رکھنے کی راہ ہموار کر دی جائے۔ لیکن کونسل کے ممبران اس حقیقت کے باوجود کہ ان کے تجربات منفید ہیں، ان پر جاودگرمی اور ضعیف الاعتقادی کا اثرام لگاتے رہے۔ چونکہ وہ اپنے نظریوں کو سائنسی اصولوں کی روشنی میں بیان نہ کر سکتے تھے، اس لئے ان کو ماننے سے انکار کر دیا گیا۔ جب انہوں نے "قوت مقناطیسی حیوانی" پر مقالہ لکھا تو انہیں اعتراف کرنا پڑا کہ وہ اپنی تیوری کو سائنسی اصولوں پر بیان کرنے سے قاصر ہیں۔ مگر وقت بتائے گا کہ یہ نظریہ قطعی طور پر اصولی ہے۔ چونکہ وہ اپنے پہلے مقالہ میں ستاروں کا ذکر کر چکے تھے، جس میں چاند کے اتار چڑھاؤ کا ذکر سمندر کی جولاہی اور نظام انسانی پر ثابت کیا تھا۔ اسی بنیاد پر انہوں نے لکھا کہ اگر چاند اپنی کشش سے سمندر اور انسان پر اثر انداز ہو سکتا ہے تو پھر حیوانی مقناطیس انسانی جسم پر ضرور اثر انداز ہو سکتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ مقناطیسی قوت فولاد میں موجود ہے اور اس قسم کی قوت انسان میں بھی موجود ہے۔ اس لئے جب یہ دونوں قوتیں ایک مخصوص طریقہ سے استعمال کی جائیں تو بہت سی لاعلاج بیماریوں سے چھٹکارا حاصل ہو سکتا ہے۔ ان کا خیال تھا کہ انسانی جسم میں خاص قسم کا سیال (Fluid) موجود ہے جو اپنے اندر حیوانی مقناطیسی طاقت رکھتا ہے۔ اس سیال کے غلط بہاؤ سے انسان کے جسم میں

بعض ناقابل فہم علامتیں نمودار ہو جاتی ہیں۔ لیکن اگر اس سیال کو مقناطیس سے متاثر کر کے اس کے بہاؤ کو متوازن کیا جائے تو وہ مرض جاتا رہتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ بہت سی بیماریاں جو ادویات کے دائرہ عمل سے باہر ہیں وہ "قوت مقناطیس" سے درست کی جاسکتی ہیں۔

چنانچہ انہوں نے ایک ایسی علاج گاہ بنائی جس میں فولادی مقناطیس کے ٹکڑوں سے علاج کرنا شروع کیا۔ وہ مریض کو سیدھا لٹا کر فولادی ٹکڑوں کو اس کے قریب سے گزارتے۔ آہستہ آہستہ مریض پر ایک بجلی سی نیند طاری ہو جاتی۔ اس طرح وہ یہ عمل میٹوں دو ہراتے رہتے اور آخر کار مریض صحت یاب ہو جاتا۔ اس کے بعد انہوں نے اپنی علاج گاہ میں چھکدار آئینے اور بجلی موسیقی کا انتظام کیا۔ ان کے خیال میں یہ آئینے اور موسیقی اس قوت حیوانی کو تقویت پہنچاتے ہیں جو مریض کے علاج کے لئے لازمی ہیں۔ لیکن وہ اپنے طریقہ علاج کو زیادہ عرصہ جاری نہ رکھ سکے۔ کیونکہ میڈیکل کونسل نے ان کو مطلع کیا کہ اگر انہوں نے اپنا طریق علاج فوراً ترک نہ کیا تو ان کی شد ضبط کر لی جائے گی۔ چنانچہ ان کو ویانا (Vienna) چھوڑ کر پیرس جانا پڑا۔ پیرس میں انہوں نے بڑے پیمانے پر علاج شروع کیا۔ انہوں نے خاص موسیقی اور آئینوں کا انتظام کیا۔ وہ مریض کے ہاتھ میں فولاد کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے تھما دیئے۔ اس طرح انہوں نے اجتماعی معالج شروع کیا اور ان کو خاطر خواہ کامیابی حاصل ہوئی۔ وہاں ان کے ایک ساتھی ڈاکٹر ایلسن (Elson) بھی تھے۔ یہ دونوں ملکر کام کرتے

تھے۔ مگر کچھ عرصہ بعد اہلن اور سہار میں جھڑا ہو گیا۔ اور دوسری چند
 وندہ کی بنا پر سہار نے فرانس چھوڑ دیا۔ مگر اہلن وہیں مقیم رہے۔ سہار
 کے جانے کے بعد اہلن نے اعلان کیا کہ درحقیقت مریض تو وہ تندرست
 کرتے تھے سہار تو محض فراڈ تھا (کچھ اسی قسم کا جھڑا ڈاکٹر فریڈ اور یک
 میں بھی ہوا تھا) جب سہار اہلن کو چھوڑ کر پلے گئے تو یہ دور اہلن کے
 لئے بڑا صبر آزما ثابت ہوا۔ وہ دیر میں رہ کر لمبی بورڈ سے لڑتا رہا۔ مگر
 اس کو جلد ہی یہ پیشہ ترک کر کے معمولی ڈاکٹری کرنی پڑی۔ پھر بھی ایک
 سال تک پوشیدہ طور پر سہار کے طریقہ کار پر عمل کرتا رہا۔ اور اس طرح
 کافی مریض اچھے کرنے کے بعد اس نے کونسل سے کہا کہ وہ اس کام کی
 تحقیق کرے۔

جب سہار کو علم ہوا تو انہوں نے حکومت فرانس کو احتجاجاً لکھا کہ
 اہلن تو محض ان کا طالب علم ہے۔ اسے کوئی حق نہیں پہنچا کہ میرے
 طریقہ کار پر عمل کرے یا کونسل سے تحقیقات کے لئے کہے۔ تب یہ جھڑا
 ایک خاصی لڑائی میں تبدیل ہو گیا۔ اس لئے نو لیس (Louise XVI) نے
 ۱۲ مارچ ۱۷۸۳ء کو نو افراد پر مشتمل ایک کمیٹی مقرر کی تاکہ دعوے کی
 تحقیقات کی جائے۔ لیکن بعد میں لمبی بورڈ کے اصرار پر یہ کونسل تیرہ افراد
 کی کردی گئی۔ سہار کے مسلسل احتجاج کے باوجود اس کمیٹی نے اہلن کی
 علاج گاہ کا معائنہ کیا اور بعد میں مکمل رپورٹ لکھ کر پیش کر دی۔ اس کے
 ایک ممبر نے صاف طور پر لکھ دیا کہ "یہ تمام اثرات تخیل سے پیدا ہوتے

ہیں۔ مٹائیس سے کچھ نہیں ہوتا۔" یعنی ان کا مشاہدہ تھا کہ مریض پر جو
 کچھ رد عمل ہوتا ہے وہ تمام واہمہ ہے یا اس کا اپنا خیال ہوتا ہے اور قوت
 مٹائیس سے اس کا کوئی تعلق نہیں۔

اور پھر کچھ عرصہ بعد سہار نے بھی مٹائیس فولاد کا استعمال چھوڑ دیا
 اور انہوں نے اعلان کیا کہ انسان اپنے اندر قوت مٹائیس پیدا کر کے اس
 سے وہی کام لے سکتا ہے جو فولاد کے کھڑے سرانجام دیتے ہیں۔ اس طرح
 انہوں نے اپنی آنکھوں اور اگلیوں سے کام لینا شروع کیا۔

اس تمام عرصہ وہ ایک جگہ سے دوسری جگہ اور پھری تیری جگہ
 بھگتے پھرے۔ جس جگہ بھی جاتے باوجود کامیاب علاج کے حکومت ان
 کے خلاف اقدام کرتی۔ اس لئے انہیں مسلسل فرار اختیار کرنا پڑا۔ آخر
 کار وہ پھری آنا (Viana) لوٹ آئے۔ یہ کمائی تو بڑی طویل ہے۔ مختصر یہ
 کہ آخری دور میں ان کا طریق کار موجودہ ہٹانڈ سے ملتا جلتا تھا۔ یعنی وہ
 مریض کو سامنے بٹھا کر کما کرتے تھے کہ وہ ان کی آنکھوں میں بھانگے۔ اس
 طرح وہ مریض پر فزولوجی طاری کر کے اس کا علاج کرتے تھے۔ مگر اب بھی
 وہ اس کو "حیوانی مٹائیس" ہی کہتے رہے اور کوئی نیا نظریہ پیش نہ کر سکے۔
 سہار کی انتہائی کوشش کے باوجود بھی لمبی بورڈ نے سمیریم کو ماننے
 سے انکار کر دیا۔ اگرچہ انہوں نے اپنے تجویز کو مختلف ڈاکٹروں کے
 سامنے کئی بار دہرایا۔ اور بیسیوں ڈاکٹر ان کے ہم خیال بھی بن گئے۔ پھر
 بھی لمبی بورڈ نے اس کی سائنسی حیثیت قبول نہ کی۔

آخری عمر میں ان کا چہرہ عام ہو گیا۔ پھر ان کی علاج گاہ مریضوں سے بھری رہتی۔ مگر مساز کا یہ خواب شرمندہ تعبیر نہ ہو سکا کہ میڈیکل سائنس اس کے وجود کو تسلیم کرے۔ ان کی وفات کے بعد سینگلوں ڈاکٹر ان کے قتل قدم پر چلے رہے۔ کچھ ڈاکٹر ان کے طریقہ کار میں بعض تبدیلیوں کے ساتھ مسیزم پر عمل کرتے رہے۔ اس طرح ۱۸۳۸ء میں ڈاکٹر جیمس ایسٹریل کو لندن یونیورسٹی سے نکال باہر کیا گیا۔ قصور یہ تھا کہ وہ بھی اس قسم کا طریقہ علاج اختیار کئے ہوئے تھے (بعد میں ڈاکٹر ایسٹریل نکلے میں آکر پریکٹس کرتے گئے)۔

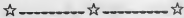
وقت کے ساتھ ساتھ تحقیقات بڑھتی چلی گئیں اور آخر کار ماہرین نفسیات نے مسیزم کی اس صحیحی کو سلجھا لیا اور اس کا نام ہپنازم رکھا (Hypnotism)۔ یہ لاطینی لفظ ہے جس کے معنی نیند کے ہیں۔ اس طرح ماہرین نفسیات نے ہپنازم کی حقیقی صورت متعین کر کے دنیا کے سامنے پیش کر دی۔

آج دنیا ڈاکٹر سکٹز فرائڈ اور ڈاکٹر بیک کی احسان مند ہے۔ کیوں کہ انہی لوگوں کی انتھک کوشش اور محنت سے شعور اور لاشعور کے سرایت راز فاش ہوئے تھے۔ اور ان ہی کی تحقیقات نے ہم کو بتایا کہ ہپنازم نہ کوئی جادو ہے اور نہ ہی کوئی قوت معنوی ہے۔ بلکہ یہ انسان کے اپنے رجحانات کو ایک مخصوص طریقے سے منتقل کرنے کا نام ہے۔ اس کے باوجود کچھ لوگ ابھی تک اس کو جادو اور شہیدہ بازی تصور کرتے ہیں۔ یہ

اداری بد قسمتی ہے کہ ہپنازم کو میڈیکل سائنس میں اب بھی وہ درجہ حاصل نہیں ہوا جو کہ اسے ہونا چاہئے تھا۔ مگر وہ دن دور نہیں جب میڈیکل سائنس میں ہپنازم باقاعدہ طور پر نصاب کی شکل میں اختیار کر لیا جائے گا۔

حال ہی میں امریکہ اور روس میں ہپنازم کے تحت ایسے آپریشن کئے گئے ہیں جو اس کے بغیر مشکل تھے۔ ہپنازم کے تحت بچہ پننے کا رواج عام ہوتا جا رہا ہے۔ کیونکہ اس سے نہ صرف یہ کہ درد نہیں ہوتا، بلکہ مریض اور بچہ بیہوش کرنے والی دوائیوں کے مضر اثرات سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

ہمارا مقصد بھی یہی بتانا ہے کہ ہپنازم سے نہ صرف اس قسم کے تجربات کئے جاسکتے ہیں بلکہ سینگلوں ایسی بیماریوں کا علاج بھی ممکن ہے جو دواؤں سے ممکن نہیں۔



آپ کی شخصیت

یہ تو ظاہر ہے کہ قدرت نے تمام انسانوں کو یکساں دماغی قوت کا مالک بنایا ہے۔ لیکن اس کے باوجود کوئی خوش حال ہے، کوئی بد حال۔ کسی کو اعلیٰ مراتب حاصل ہیں، لوگ اس کے سامنے سر جھکاتے ہیں اور اس کی خوشنودی حاصل کرنے کے کوشاں رہتے ہیں۔ لیکن بہت سے آدمی ایسے ہیں جو ساری عمر اپنی ذہنی الجھنوں اور مالی پریشانیوں کا شکار رہتے ہیں۔ اور کس پھر کے عالم میں اس دنیا سے رخصت ہو جاتے ہیں۔ آخر کیوں؟ کیا آپ نے کبھی اس پر غور کیا ہے؟ کیا آپ اس تقسیم کو تقدیر کا معاملہ سمجھتے ہیں۔ اگر آپ ایسی بات سوچتے ہیں تو یقین کیجئے کہ آپ غلطی پر ہیں۔ یہ تقسیم تو محض ان لوگوں کی طرف سے ہوئی ہے جو اپنی ذہنی صلاحیتوں سے کام لیتا نہیں جانتے۔ ایسے لوگ تمام عمر پریشان رہتے ہیں، مگر تقدیر کو کہتے رہتے ہیں۔ یہی لوگ اپنی ان کمزوریوں کی وجہ سے اپنی طبقہ کے لوگوں کو مغرور بننے اور من مانی کرنے کا موقع دیتے ہیں۔ اعلیٰ طبقہ کا یہ احتمال بدستے بدستے خوفناک فعل اختیار کر لیتا ہے۔ اور پھر اسے دانا مشکل ہو جاتا ہے۔ مختصر یہ کہ ہماری انفرادی اور اجتماعی مشکلات ہماری پیدا کردہ ہیں۔ اور محض اس لئے کہ ہم میں سے بیشتر لوگ اپنی دماغی قوتوں

سے نا آشنا ہوتے ہیں اور اپنی ذہنی صلاحیتوں سے صحیح طور پر کام نہیں لے سکتے۔

اگر آپ ذرا سی کوشش کریں تو بہت جلد اپنی ذہنی الجھنوں پر قابو پا کر اپنی بیشتر مشکلات کا بیشک کے لئے خاتمہ کر سکتے ہیں۔ اس کے لئے سب سے پہلے تو اس بات کی ضرورت ہے کہ آپ اپنی دماغی قوتوں کو پہچانیں اور پھر ان سے صحیح طور پر کام لینا سیکھیں۔ ذیل میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ ذہن صلاحیتوں سے صحیح طور پر کام لینے کے لئے کن کن قوتوں کو ابھارنا ضروری ہے۔

وہ قوتیں کیا ہیں اور انہیں کیونکر ابھارا جاسکتا ہے۔ یاد رکھیے جب تک آپ اپنی ذہنی الجھنوں پر قابو نہیں پالیں گے چنانچہ ہزاروں کتابوں کا مطالعہ بھی آپ کے لئے فائدہ مند ثابت نہ ہوگا۔

دوسروں کو چھاننا کرنے سے پہلے آپ کو اپنی شخصیت کچھ اس طرح کی بنانی چاہئے کہ دوسرے لوگ اس کا اثر قبول کر سکیں۔ جب تک آپ دوسروں کو اپنی شخصیت سے متاثر نہیں کریں گے، اس وقت تک دوسروں سے اپنی بات کی اہمیت تسلیم نہیں کرا سکتے۔ ان سے اپنی مرضی کے مطابق کام لینا تو دور کی بات ہے!

سب سے پہلے ہم ان قوتوں کا ذکر کرتے ہیں جن کے بغیر شخصیت کی تکمیل ناممکن ہے انہیں ہم اس طرح تقسیم کر سکتے ہیں:-

۔ قوت ارادی (Will Power)

۲۔ قوت یقین (self Confidence)

۳۔ قوت فکر (Imagination)

آئیے اب ہم ان سب کا علیحدہ علیحدہ تجزیہ کریں۔

قوت ارادی

ظاہر ہے کہ قوت ارادی 'ارادے کے استحکام کا نام ہے۔ بظاہر یہ چیز معمولی دکھائی دیتی ہے۔ لیکن حقیقتاً یہی وہ چیز ہے جس میں شکست و فتح کا راز مضمر ہے۔ انسان بے انتہا کمزوریوں کا مجموعہ ہے۔ وہ ایسی ایسی جہتیں لیکر پیدا ہوا ہے جو اگر اس پر بلا احتساب مکمل طور پر مسلط اور قابض ہو جائیں تو پھر وہ حیوانیت کے دائرے میں داخل ہو جائے۔ مگر انسان کا ارادہ اسے بحیثیت کی طرف لوٹنے سے روکتا ہے۔

کمزور قوت ارادی رکھنے والے لوگ قوی ارادے کے مالکوں کے آگے غلام بنے رہتے ہیں۔ اگر جسمانی اعتبار سے وہ غلامی سے نکل بھی جائیں تو ذہنی طور پر وہ ہمیشہ حاصل نہیں کر سکتے۔ زندگی میں ہر قدم پر ہمیں اپنے ارادے کے قوی اور کمزور ہونے کی بدولت ہی اچھے اور برے نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہمارے ہر فعل کا انجام ہمارے ارادے ہی پر منحصر ہے۔ تاریخ اٹھا کر دیکھئے تو آپ کو ایسی ہفتصیتیں نظر آئیں گی جو جسمانی اعتبار سے تو بالکل کمزور تھیں، مگر انہوں نے ایسے کارہائے نمایاں سرانجام دیئے جو قوی و پیکل انسان ہی کر سکتے تھے۔ آدموں کی آمرت

شمنشاہوں کی شمنشاہیت اور جرنیلوں کی جرنیلی بیشہ اس وقت ختم ہو گئی جب بھی ان کے ارادوں میں کمزوری پیدا ہوئی۔ میدان جنگ میں جب بھی کسی فوج کا ارادہ متزلزل ہوا وہ میدان ہار گئی۔ جب قوت ارادی کمزور ہو جائے تو انسان بزدل ہو جاتا ہے۔ اس کی قوت فیصلہ جواب دے دیتی ہے۔ جب قوت فیصلہ سلب ہو جائے تو ظاہر ہے کہ سارا نقشہ ہی بدل جائے گا۔ یہی قوت فیصلہ ہمارے کاموں پر اثر انداز ہوتی ہے 'خواہ وہ کسی شمنشاہ کی حکومت کا سوال ہو یا آپ کے کسی معمولی کام کا سوال۔ تمام کاموں کا انحصار صحیح اور بروقت فیصلہ کرنے پر ہے۔ اسی قوت سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور اسی سے قوت یقین یا قوت ایمان پیدا ہوتی ہے۔

قوت یقین اور قوت ارادی کا اس قدر گہرا رشتہ ہے کہ بعض اوقات ان دونوں کو الگ الگ کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔ یعنی جب تک کسی کام کے نتائج کا یقین نہ ہو اس کام کے کرنے کے لئے ارادے کا استحکام ناممکن ہے۔ مگر اس طرح یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ جب تک کسی کام کو سرانجام دینے کا ارادہ نہ ہو تو پھر یقین کا سوال پیدا ہی نہیں ہو سکتا۔ جب تک ارادہ نہ پیدا ہو، فعل سرزد ہی نہ ہو سکے گا۔ ہر حال متذکرہ بالا چاروں قوتوں کی کڑیاں اس طرح آپس میں ملی جلی اور مربوط ہیں کہ بیا اوقات ان کا ایک دوسرے سے جدا کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔ اس لئے قوت ارادی کے عنوان کو اولیت دینے سے یہ مقصد نہیں ہے کہ فوقیت اسی عنوان کو حاصل ہے۔ بلکہ مقصد یہ ہے کہ ان قوتوں کو علیحدہ علیحدہ بیان کیا اور سمجھایا

جائے۔

جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے کہ ہماری زندگی کے ہر ہر قدم پر قوت ارادی اثر انداز ہوتی ہے۔ ایک چھوٹی سی مثال یوں لیجئے کہ آپ کوئی چیز خریدنا چاہتے ہیں۔ اس طرح آپ ارادہ کرتے ہیں پھر فیصلہ کرتے ہیں کہ یہ چیز خریدنا ضروری ہے۔ اور ساتھ ہی یہ فیصلہ بھی کرتے ہیں کہ اس کی اتنی قیمت ادا کرنی ہے۔ اگر آپ کا ارادہ قوی نہیں تو آپ دوکاندار کے پاس حیرت انگیز ارادے کے ساتھ جاتے ہیں۔ تو پھر نہ صرف آپ کو اپنی پسند کی چیز خریدنے میں دقت ہوتی ہے بلکہ ممکن ہے کہ آپ غلط چیز غلط داموں پر لے آئیں۔

میرے پاس ایک سٹور میں آیا۔ اس نے پوچھا کہ ایک اچھے سٹور میں کیا خصوصیات ہونی چاہئیں۔ میں نے کہا کہ وہ سٹور میں کامیاب ہوتا ہے جو کسی خریدار کو وہ چیز دے جو وہ خریدنے کا قہقی ارادہ نہ رکھتا ہو۔ آپ کو اکثر تجربہ ہوا ہو گا کہ آپ گھر سے یہ ارادہ کر کے نکلتے ہیں کہ آپ اپنے لئے کیمین کا سوٹ خریدیں گے۔ آپ مختلف دکانیں دیکھتے ہیں۔ بالآخر آپ ایک دوکان پر کیمین کے بجائے سرخ خرید لیتے ہیں۔ دراصل آپ سرخ لینا نہیں چاہتے۔ یہ تو اس دوکاندار کی قوت ارادی تھی کہ اس نے آپ کے ہاتھ وہ چیز فروخت کر ڈالی جو آپ لینا نہیں چاہتے تھے۔ اس لئے آپ کے ارادہ پر اس کے ارادے نے قبضہ کر لیا۔ اور آپ کو ایک قوی ارادہ کا شکار ہونا پڑا۔ بعض لوگ قوت ارادی کو ہٹ دھرمی کا نام

دیتے ہیں۔ لیکن انہیں معلوم ہونا چاہئے کہ قوت ارادی اور ہٹ دھرمی میں نہ صرف فرق ہے بلکہ یہ دونوں متضاد چیزیں ہیں۔ جس شخص کی قوت ارادی مضبوط ہوگی اس کی قوت فکر بھی دوسروں سے بہتر ہوگی۔ (قوت فکر) وہ کسی مخصوص فعل کے بارے میں اچھی طرح آگاہ ہوگا۔ اور جب وہ کسی فیصلے پر پہنچے گا تو وہ فیصلہ نہ صرف یہ کہ ہنٹ ہو گا بلکہ صحیح بھی ہو گا۔ اس کے برخلاف ایک ہٹ دھرم انسان ہٹ ہی محدود قوت فکر کا حامل ہوتا ہے اور محدود تخیل کا انسان کبھی قوت ارادی کا حامل نہیں ہو سکتا۔ کیونکہ قوت فکر رکھنے والا انسان ایک صحیح دماغ رکھتا ہے۔ اسے اس کی قوت فکر زندگی کا گہرا مشاہدہ کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ اس کے مشاہدات کی رحمت اسے ہر فیصلے سے پہلے سوچنے کا عادی بنا دیتی ہے۔ اس طرح وہ خود بخود ذہین ہو جاتا ہے۔ وہ جب اچھی طرح سوچ لیتا ہے تو پھر مکمل احماد اور مطمئن ارادے کے ساتھ عمل کرتا ہے۔ اس کا فیصلہ ہٹ کم غلط ہوتا ہے۔ چونکہ ایک طرف مطمئن قوت ارادی کا مالک کوئی کام کرنے سے پہلے اس کا عمل ارادہ کرتا ہے، دوسری طرف اس کا ذہن انا وسیع ہوتا ہے کہ اگر اسے اپنے فعل پر ذرا بھی شک ہو تو وہ اس پر ذرا غور نظر ثانی کرتا ہے۔ بلکہ شک کی صورت میں وہ کوئی فیصلہ ہی نہیں کرتا۔ اس کے برخلاف ہٹ دھرم انسان جو نظر ثانی کا قائل ہی نہیں ہوتا۔ اس کی ہٹ دھرمی بذات خود اس کی کم فہمی اور غیر ذمہ داری کا ثبوت ہوتی ہے۔

جیسے کہ ہم پہلے لکھ چکے ہیں کہ متذکرہ چاروں قوتوں کا ایک

دوسرے سے گمراہ تعلق ہے۔ اگر ان میں سے ایک قوت بھی کمزور ہو گئی تو اس کا اثر براہ راست ان چاروں قوتوں پر پڑے گا۔ قوت ارادی کو مضبوط بنانے کے لئے آپ قوت ہدایت سے کام لیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی آپ تصور کرتے ہیں کہ یہ کام ضرور ہو گا۔ اس کو ضرور ہونا چاہئے۔ اس کے ساتھ ہی آپ کے اندر قوت یقین بھی پیدا ہوتی ہے۔ کیونکہ جب تک یقین نہ پیدا ہو گا ارادے کا مضبوط ہونا ممکن نہ ہو گا۔ اگر ان چاروں قوتوں میں سے کوئی ایک قوت بھی کمزور ہو گئی تو آپ کے ذہن میں لفظ ”شاید“ جنم لے لے گا۔ یعنی شاید فلاں کام ہو جائے۔ شاید کا لفظ ہی شک کی ابتدا ہے۔ اور جب شک ہو جائے تو ارادے کا استحکام یعنی قوت ارادی کمزور ہو جاتی ہے۔

آپ نے اکثر تجربہ کیا ہو گا کہ اگر آپ کسی رات کسی خاص وقت پر اٹھنا چاہتے ہیں اور آپ کے پاس الارم والی گھڑی نہیں ہے تو پھر آپ ارادہ کرتے ہیں کہ آپ فلاں وقت اٹھیں گے۔ آپ خود سے کہتے ہیں کہ مجھے فلاں وقت اٹھنا ہے، مجھے ضرور اٹھنا پڑے گا۔ اس طرح آپ اپنے آپ کو ہدایت دیتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ یقین کرتے ہیں کہ آپ وقت مقررہ پر ضرور اٹھیں گے۔ آپ کا ارادہ تو پہلے ہی تھا۔ مگر اب ان قوتوں کی مدد سے اپنے اس ارادے کو مضبوط کرتے ہیں اور پھر آپ نے دیکھا ہو گا کہ آپ رات کو اس مخصوص وقت پر جاگ اٹھتے ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ آپ جاگ کر دوبارہ سو جائیں۔ اس وقت معینہ پر اٹھنا ہی اس بات کی

دلیل ہے کہ آپ کے ارادے کے استحکام نے آپ کے لاشعور کو متاثر کیا اور اس نے جوایا ”دی کارروائی کی جو آپ چاہتے تھے۔

اسی طرح جب آپ کوئی کام کرنے جائیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ کا ارادہ مکمل اور پختہ ہو۔ کسی کام کو اس وقت تک شروع نہ کریں جب تک ارادے کی قوت آپ کو اس بات کا یقین نہ دلا دے کہ وہ کام آپ بخوبی سرانجام دے سکتے ہیں۔ اور اگر آپ نے کوئی کام شروع کر لیا ہے تو پھر اس کو پایہ تکمیل تک پہنچائیں۔ کسی کام کو اوجھڑا چھوڑنا قوت ارادی کی کمزوری کی نشانی ہے۔ اپنی زندگی کا یہ نصب العین بنائیں اور کوئی کام کرنے سے پہلے اس کے تمام پہلوؤں پر غور کر لیں اور پھر فیصلہ کریں۔ جب فیصلہ کر چکیں تو پھر قدم پیچھے نہ ہٹائیں۔ صبح شام اپنے آپ کو مسلسل ہدایت دیں کہ آپ قوی ارادے کے مالک ہیں، جو چاہیں کر سکتے ہیں۔ جو کچھ شروع کریں گے اسے مکمل کریں گے۔ جب تک آپ کے اندر یہ قوت پیدا نہ ہو جائے اس وقت تک آپ کسی کام کو مکمل طور پر نہ کر سکتے ہیں اور نہ ہی اس کا قسمل بخلی نتیجہ حاصل کر سکتے ہیں۔ یاد رکھئے کمزوریاں ہر شخص میں ہوتی ہیں۔ مگر ان کمزوریوں پر قابو پانے کی قوت بھی قدرت نے ہر انسان میں بدرجہ اتم پیدا کر دی ہے۔ کوئی وجہ نہیں کہ آپ بھی اس قوت کے مالک نہ بن سکیں۔ یہی وہ قوت ہے جو آپ کی زندگی کی تقدیر بدل سکتی ہے۔ اس کی بدولت آپ کے سامنے دنیا سرگرم ہو سکتی ہے۔ آپ کا ارادہ ایک ایسے فولادی ستون کی مانند ہونا چاہئے جسے دنیا کی کوئی قوت نہ

توڑ سکے اور نہ متزلزل کر سکے۔

قوت یقین

قوت یقین (Self Confidence) وہ قوت ہے جو ہمیں زندگی کے اس زینے تک لے جاتی ہے جہاں سے یہ دنیا ایک حقیر شے نظر آنے لگتی ہے۔ آپ دنیا کے تمام مذاہب کی کتابیں پڑھ والیں۔ ان میں صرف ایک ہی چیز نظر آئے گی 'یقین' 'یقین اور یقین' — یہ یقین خواہ اپنی ذات پر ہو یا اس برتر ذات پر جسے آپ اپنے جسم کا مالک تصور کرتے ہیں۔ بات ایک ہی ہے۔

خدا نے کہا ہے کہ میں بندے کی شہرہ و گ سے بھی زیادہ قریب ہوں۔ میں تمہارے اندر ہوں۔ تم مجھے پکارو میں سنوں گا۔ اگر ان تمام باتوں پر غور کیا جائے تو معلوم ہو گا کہ قدرت نے انسان کی اس قوت کی طرف اشارہ کیا ہے جو خود اس کے اندر پوشیدہ ہے۔ جب خدا کے ایک بندے نے "انا الحق" کا نعرہ لگایا تھا تو اس نے یہ نہیں کہا تھا کہ وہ درحقیقت خدا ہے۔ بلکہ اس نے خدا کی اس قوت کو پایا تھا جو خدا نے خود اس کے اندر پیدا کی تھی اور خدا نے ہر بندے کو بخشی ہے۔ دنیا کا ہر مذہب یہی کہتا ہے کہ خدا پر اس حد تک یقین رکھو کہ دنیا کی کوئی طاقت تمہارا یقین متزلزل نہ کر سکے۔

درحقیقت مذہب نے انسان کی اس قوت کو بروئے کار لانے کا ایک

طریقہ بتایا ہے۔ اور اس سے کسی کو انکار نہیں کہ یہ طریقہ بہت ہی مستحسن ہے۔ انسان کی جبلت اس کو مجبور کرتی ہے کہ وہ کسی ایسی ذات کی اجارہ داری قبول کرے جو تمام کائنات پر حاوی ہے۔

اس کی سب سے بڑی وجہ یہی ہے کہ انسان جو کام نہیں کر سکتا ان کو عملی جامہ پہنانے کے لئے اسے کسی ایسی قوت سے رجوع کرنا پڑتا ہے جو اس کے خیال میں اس سے برتر ہے۔ ایک طرف تو مذہب نے انسان کو یہ یقین دلایا کہ تم اپنے پرہیزگار اپنے دیوتا اپنے خدا کو خوش کرو۔ اتنا خوش کہ وہ تمہارے حق میں ہو جائے۔ پھر تم اس سے جو چاہو گے کروالو گے (یعنی جو چاہو گے وہ پالو گے)۔

دوسری طرف مذہب نے اس کی کمزوریوں کے پیش نظر اس کو راہ فرار بھی دے دی ہے۔ کیونکہ انسان اپنی بعض خواہشات کو پورا نہیں کر سکتا اس لئے اس کی ناکامی کا ذمہ وار خود کو نہیں بلکہ اس پرہیزگار اس خدا کو قرار دے لے جس نے اس کی وہ خواہشات پوری نہ ہونے دیں۔

خود آپ کی زندگی میں ایسے مواقع ہزاروں بار آئے ہوں گے جب آپ نے کوئی خطی سرکئی ہو گی۔ اور فوراً کہہ اٹھے ہوں گے کہ "یہ میں نے کیا ہے۔" "میں نے فلاں کام کیا ہے۔" "میں نے امتحان پاس کر لیا ہے۔" "میں نے تالیف کی فلاں چوٹی سرکئی ہے۔"

لیکن جب آپ کی کسی خواہش کی تکمیل نہیں ہو پاتی تو آپ کی زبان سے نکل جاتا ہے۔ "قدرت کو یہ منحور نہیں تھا۔" "میں نے تو چاہا مگر خدا

کو منظور نہ تھا۔ اس طرح آپ اپنی ناکامیوں سے فرار حاصل کرنے کے لیے خدا کا سارا لے لیتے ہیں حالانکہ مذہب اعلیٰ یہ کہتا ہے کہ مجھے اپنی کوتاہیوں کا نشانہ نہ بنانا۔ تمہارے اعمال ہی سب کچھ ہیں۔ یہ کہاں ممکن ہے کہ تم سچ جو کا لگاؤ اور آرزو کرو گندم کانٹے کی۔ ساتھ ہی مذہب نے یہ بھی کہا کہ تم اپنی ہر خواہش پوری نہیں کر سکتے۔ تم وہی کر سکتے ہو جو خدا چاہتا ہے۔ صرف وہی ہر چیز کا قادر مطلق ہے۔ اس طرح مذہب نے ایک طرف تو صاف صاف کہہ دیا کہ تمہارے اعمال سے ہی بہتر نتائج برآمد ہوں گے، مگر دوسری طرف یہ بھی کہہ دیا کہ میں وہی ہو گا جو خدا چاہے گا۔

یہ موضوع کافی زیر بحث رہ چکا ہے کہ کیا انسان مجبور محض ہے؟ یا اس کے اندر کچھ طاقت بھی ہے؟ ہم خود اس بحث میں الجھنا نہیں چاہتے۔ کیونکہ ہمارا موضوع دوسری نوعیت کا ہے۔

مذہب نے اپنے فلسفہ زندگی کو جاری و ساری کرنے کے لئے ایسی راہ اختیار کی ہے کہ جس سے انسان نہ تو قطعی طور پر بیکار ہو کر بیٹھ رہے اور نہ ہی خود کو ہر چیز کا مالک و مختار سمجھ کر دن بھر شراب، چوری اور زنا میں ڈوبا رہے۔ کیونکہ اس طرح مذہب کے وہ اخلاقی بندھن ٹوٹ جاتے ہیں جن کے باعث آج دنیا حیوانیت سے بچی ہوئی ہے۔

چنانچہ مذہب کا مقصد یہ نہیں کہ انسان کے اپنے اندر کوئی قدرت نہیں ہے۔ بلکہ مذہب نے انسان کی اس پوشیدہ قوت کو اجاگر کرنے کے

لئے اپنے اصول پیش کئے ہیں تاکہ اس کو اپنی ذات پر ایک ایسا یقین، ایک ایسا ایمان پیدا ہو جائے جو اٹل ہو۔

اسی یقین کو ہم سائنسی طور پر آپ کے اندر ابھارنا چاہتے ہیں۔ تاکہ آپ کا ہر قدم اپنے اندر چھپے ہوئے یقین پر مجبور نہ کرتا رہے۔

● یہ یقین کہ آپ جو کام کریں گے پورا ہوگا۔

● یہ یقین کہ آپ دوسروں کو جو ہدایت دیں گے، دوسرے اس پر عمل کریں گے۔

● یہ یقین کہ آپ کی ذات ایک قوی اور روحانی طور پر طاقتور ذات ہے۔

● یہ یقین کہ آپ اپنی جیسی ہوئی روحانی اور مثالی قوتوں کو بروئے کار لا کر نوع انسانی کی خدمت کر سکتے ہیں۔

● یہ یقین کہ آپ اپنے آورش (Ideal) تک پہنچنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

دن رات آپ اپنی ذات پر مجبور نہ کریں۔ اپنی کمزوریوں کی وجہ سے شرمسار ہونے کی بجائے ان کی اصلاح کر کے قوت احمدی پیدا کریں۔ اور یہ نہ بھولیں کہ کوئی انسان کمزوریوں سے پاک نہیں۔ اس لئے اپنی معمولی سی کمزوریوں کی بناء پر اپنے احماد کو نہ کھوئیں۔ اگر آپ وزیر اعظم سے لئے جا رہے ہیں تو یقین رکھئے وہ بھی آپ ہی کی طرح کا ایک انسان ہے۔ لیکن ہے اس میں آپ سے کہیں زیادہ کمزوریاں ہوں۔ وہ بھی آپ ہی کی

طرح محبت اور نفرت کا پیکر ہے۔ اس لئے اس کی پوزیشن سے خوفزدہ ہونے کی بجائے اپنے اوپر اعتماد رکھ کر اس سے ملاقات کیجئے۔ یقین کیجئے وہ آپ سے اسی طرح ملے گا جس طرح آپ ملنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ نے اعتماد کھو دیا تو آپ کی زبان لڑکھڑائی جائے گی۔ آپ کا گلا خشک ہو جائے گا اور آپ اپنا مقصد بیان کرنے کی بجائے بھگ جائیں گے۔ یہ بے یقینی ہر انسان کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے۔ آپ انسانوں سے خوفزدہ ہونے کی بجائے ان پر حکومت کا یقین کریں۔ یاد رکھئے آپ کا ہر عضو آپ کے عقلی احساسات کا منظر ہوتا ہے۔ آپ کی آنکھیں، آپ کا چہرہ، آپ کا اٹھنا بیٹھنا، آپ کی ہڈیاں، آپ کی ہڈیوں کی چٹلی کھاتا ہے۔ اگر آپ کے اندر اعتماد ہے، قوت یقین ہے تو آپ کی تمام حرکتیں، تمام افعال، تمام باتیں بدل جاتی ہیں۔ اور دیکھئے والا فوراً ان سے متاثر ہو جاتا ہے۔ کیا آپ نے نہیں دیکھا کہ مفہور ملزم پولیس والے کو دیکھتے ہی بیٹلا پڑ جاتا ہے۔ اس لئے کہ وہ مجرم ہے۔ اپنا اعتماد اپنا یقین کھو چکا ہے۔ ایک بغیر گٹ سفر کرنے والے کو گٹ چیکر فوراً بھانپ جاتا ہے کہ یہ بلا گٹ سفر کر رہا ہے۔ کیونکہ اس کا چہرہ، اس کی آنکھیں اس کے فعل کی چٹلی کھاتی ہیں کہ اس نے بے ایمانی کی ہے جس کی وجہ سے اس کے اندر بے یقینی اور بد اعتمادی کا پیدا ہونا ضروری ہے۔ اپنی ذات پر مجبورہ اور اعتماد حاصل کرنے کا پہلا ذریعہ اصول بھی یہی ہے کہ آپ اپنے ضمیر کو کسی جرم سے اکوڑ نہ ہونے دیں۔ مجرم کا ضمیر کبھی خود اعتمادی پیدا نہیں کر سکتا۔

خواہ آپ ماہر ترخم بننا چاہیں یا نہ بننا چاہیں، خود اعتمادی زندگی کے ہر دور میں آپ کے لئے راہیں ہموار کرتی ہے۔ خود اعتمادی کے لئے ضمیر کی صفائی لازم ہے۔

ایک ماہر ترخم کے لئے اعتماد اور یقین اول چیز ہے۔ اگر آپ بد اعتمادی سے ڈرتے ڈرتے کسی کو پٹا پٹا کر کے کی سہی کریں گے تو آپ اپنے پہلے تجربے میں ہی ناکام رہیں گے۔ اس لئے یہ اعتماد رکھئے کہ آپ کامیاب ہوں گے۔ اور یقین مانئے آپ واقعی کامیاب ہوں گے۔

ایک عبادت گزار اور مذہبی انسان کو اپنی ذات پر اسی لئے مجبورہ ہوتا ہے کہ اس کا ضمیر پاک ہوتا ہے۔ اس کی روح صاف ہوتی ہے۔ اور اس کو اپنے خدا (جو آپ کی ذات کا مالک ہے) پر اعتماد ہوتا ہے۔ اس طرح اس کو اپنی ذات پر بھی مجبورہ ہوتا ہے۔

کیا پھر کے بت کسی کی مرادیں پوری کر سکتے ہیں؟

مگر کروڑوں انسان ان ہی صورتوں کو پوچھ کر اپنی خواہشات کی تکمیل کرتے ہیں۔۔۔۔۔ کیوں؟

یقین۔۔۔۔۔ یقین اور ایمان کے سارے۔

☆-----☆-----☆

احساس کمتری

یہ ایک مانا ہوا اصول ہے کہ آپ خوش "جہان خوش"۔ اگر آپ کسی تکلیف میں مبتلا ہیں، اگر کوئی فکر آپ کو پریشان کئے جا رہی ہے، اگر کوئی مسئلہ سواہن روح بنا ہوا ہے تو آپ ان لوگوں کی طرح خوش نہیں رہ سکتے، جنہیں تفکرات سے بہت زیادہ واسطہ نہیں پڑا ہے۔ اگر آپ کسی اہم مسئلہ کو حل کرنا چاہتے ہیں تو یقیناً آپ کو مجبور ہونا پڑے گا۔ اگر وہ مسئلہ آپ کی گرفت سے باہر ہے تو آپ دیگر مسائل کی طرف پوری یکسوئی سے متوجہ نہیں ہو سکتے۔ اگر آپ کا ذہن پریشان ہے تو آپ چند بے فکر لوگوں کی طرح قہقہے نہیں لگا سکتے۔ ممکن ہے آپ فطرتاً "وندہ دل" ہوں اور مصیبت کے وقت بھی مسکراتے رہتے ہوں۔ لیکن یہ مسکراتا آپ کے عزم و اعتماد کا مظہر تو ہو سکتا ہے، لیکن اس بات کے لئے کوئی دلیل نہیں بن سکتا کہ آپ واقعی خوش ہیں۔ اور تفکرات کا آپ کے ذہن پر کوئی اثر نہیں۔ اگر آپ کا ذہن تفکرات سے بھرا ہوا ہے تو آپ کو یہ دنیا ہنسی قہقہے لگاتی اور خوش و خرم نہیں معلوم ہوگی۔ غم کی موجودگی میں خود آپ کی ہنسی کھوکھلی ہوگی۔ لیکن آپ کو دوسروں کے قہقہے بھی کھوکھلے معلوم ہوں گے۔

مسئلہ ناکامی اور تفکرات کے انہار سے آدمی کی شخصیت بری طرح بیل جاتی ہے۔ وہ بزدل بن جاتا ہے۔ اہم ذمہ داریوں سے دور بھاگنے لگتا ہے۔ اسے ہر وقت یہ ڈر لگا رہتا ہے کہ وہ کوئی اہم کام کرنے کی قابلیت نہیں رکھتا۔ اس لئے جو کام بھی اسے سونپا گیا وہ اسے بھلی نہیں کر سکے گا۔ ایسا آدمی گوشہ نشین ہو جاتا ہے وہ کم سے کم لوگوں سے ملتا ہے۔ ان سے مرعوب رہتا ہے کہ دوسرے لوگ اس کے کسی جملے پر برہم نہ ہو جائیں۔

وہ اس کا مذاق نہ اڑانے لگیں۔ ایسا آدمی جب بھی کچھ لوگوں کو آپس میں آہستہ آہستہ بات چیت کرتے دیکھتا ہے تو یہ سوچتا ہے کہ ملہا وہ لوگ اس کے بارے میں کچھ کہہ رہے ہوں گے۔ یہ سوچ کر وہ ان کی باتیں سننے کی کوشش کرتا ہے۔

غرض کہ ایسے آدمی کی زندگی مسلسل عذاب ہوتی ہے۔ وہ کوئی قیصری کام کرنا تو درکنار خود اپنے وجود کا بھی پوچھ برداشت نہیں کر سکتا۔ ایسا آدمی وہی بھی ہوتا ہے۔ کمرے کو تالا لگانے کے بعد چابی جیب میں ڈال کر آگے بڑھ جاتا ہے۔ پھر اچانک خیال آتا ہے کہ اس نے کمرے کو قفل نہیں کیا۔ اس لئے واپس آتا ہے اور کمرے کو قفل حالت میں پا کر آگے بڑھتا ہے۔ ایسے آدمی کا حافظہ بھی بہت کمزور ہوتا ہے۔ وہ بہت سی باتیں یاد نہیں رکھ سکتا۔ اس لئے نقصان پر نقصان اٹھاتا ہے اور پھر اپنی اہمیت کا رونا روتا ہے۔ مختصر یہ کہ اپنی ناکامیوں کا احساس اگر آدمی کے

ذہن پر شدت سے مسلط ہو جائے تو پھر وہ آدمی دین و دنیا دونوں کے لئے کسی کام کا نہیں رہتا۔ خوف، دہشت، مرعوبیت، اواسی، پڑھوگی، مودہ ولی اس کے کردار کی جڑیں جاتی ہے۔ ان تمام باتوں سے آدمی کی جسمانی صحت پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ ایسے لوگ عموماً تپ دق جیسے ملک اور نامراد امراض کے ہاتھوں قتل از وقت موت کے شکار ہو جاتے ہیں۔ یا پھر ان پر دیوانگی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ جو لوگ بظاہر ٹھیک ہوتے ہیں ان کی زندگی ان کے لئے مسلسل عذاب بنی رہتی ہے۔ اس حالت کو علم نفسیات کی زبان میں احساس کتری یا "احساس کتری" کہا جاتا ہے۔

اس کے مختلف مدارج ہیں۔ ابتدائی مدارج خطرناک نہیں ہوتے۔ لیکن اگر یہ شدت اختیار کر جاتے ہیں تو آدمی کی شخصیت کچل کر رہ جاتی ہے۔

ہینانزم کی پہلی شرط خود اعتمادی ہے۔ اگر آپ خود ہی پریشان ہیں۔ آپ کو اپنے اوپر اعتماد نہیں، آپ احساس کتری میں مبتلا ہیں، آپ دوسروں سے مرعوب رہتے ہیں، آپ کو کوئی ذمہ داری سنبھالنے سے گھبراتے ہیں، اگر آپ کو کوئی اہم کام کرتے ہوئے ڈرتے ہیں تو آپ دوسروں کی مشکلات دور کرنا تو دور کنار، خود اپنی زندگی کو بھی کامیاب نہیں بنا سکتے۔ تو پھر آپ ہینانزم جیسے فن میں جس کا تعلق دوسروں کے ساتھ لازمی ہے کیسے مہارت حاصل کر سکتے ہیں؟ اگر آپ کو اپنے اوپر اعتماد نہیں تو آپ کے الفاظ اعصابی مریضوں کو متاثر نہیں کر سکتے۔ آپ کے کمیشن کار آمد ثابت نہیں ہو سکتے۔

بلکہ آپ ہینانزم کے فن کو حاصل کرنے کے لئے بتائے گئے طریقوں کی بھی اچھی طرح پرکیش نہیں کر سکتے۔ ہینانزم میں کامیابی کے لئے ایک بحر پور شخصیت، اثر انگیز آواز، اور پر اعتماد و عمل کی ضرورت ہے۔ اور یہ باتیں اسی وقت ممکن ہیں جب آپ کو اپنی شخصیت پر اعتماد اور اپنی قابلیت پر مجبور ہو۔ آپ مختلف ذمہ داریاں پوری کرنے کے سلسلے میں اپنی اہلیت کا صحیح طور پر اندازہ کر سکتے ہوں۔ اور مصیبت اور تکلیف کے وقت بجائے ہائے دواطا کرنے کے پوری طرح شجیدگی کے ساتھ اس پریشانی کا حل تلاش کرنے کی کوشش کریں۔

احساس کتری کی بہت سی قسمیں ہیں۔ بات کرتے وقت زبان کا ہلک جانا، کسی صاحب حیثیت آدمی سے بات کرتے وقت کسی قدر ہچکچاہٹ احساس کتری کے دائرے میں شامل نہیں ہے۔ ایسا ہونا عام بات ہے۔ ہماری زندگی میں اکثر ایسے مواقع آتے رہتے ہیں۔ جب ہم اپنے بارے میں کسی قدر افسردگی کے شکار ہوتے ہیں۔ اگر ہمارے کسی کارنامے کی خاطر خواہ تعریف نہ کی جائے، اگر ہمیں کسی ایسی تقریب کا دعوت نامہ نہ ملے جہاں پہنچنا ہمارا حق ہے۔ یہ ایسی چیزیں ہیں جن سے ہم تھوڑی دیر کے لئے ضرور متاثر ہوتے ہیں اور اپنے آپ کو سبک محسوس کرتے ہیں۔ لیکن احساس کتری نہیں ہے۔ اس کا اثر ہمارے ذہن پر بہت دیر تک نہیں رہتا۔ احساس کتری تو بالکل الگ چیز ہے۔ یہ ناکامی یا عروسی کے احساس سے پیدا ہوتا ہے۔ مشہور ماہر نفسیات الفریڈ ایڈلر کے قول کے مطابق

"احساس کتری کا مارا ہوا آدمی ہر وقت یہ سوچتا ہے کہ ہر آدمی اس سے بتر ہے اور صرف اس کے اندر کوئی ایسی کمی ہے جو پوری نہیں ہو سکتی۔" یہ احساس اس آدمی کے ذہن پر ہمہ وقت طاری رہتا ہے۔ یہ ایسا غمراہ احساس ہے جو آدمی کو اس کی اپنی اہمیت اور قابلیت کا اندازہ کرنے کی مہلت ہی نہیں دیتا۔

احساس کتری ہمیشہ ہی نقصان دہ نہیں ہوتا۔ دنیا کے بہت سے اہم کام ان لوگوں نے کئے ہیں جو کسی ایک دوسری وجہ سے احساس کتری میں مبتلا تھے۔ مابعد الہیات کے موضوع پر مشہور عالم کتب ہمیں بھی نہ ملتی اگر اس کا مصنف امانوئیل کانت اپنے چند جسمانی نقصان کی وجہ سے احساس کتری میں مبتلا نہ ہوتا۔ لیکن نقصان دہ بات یہ ہے کہ ایسا ہمیشہ نہیں ہوتا۔ کانت جسم کے لحاظ سے بہت کمزور تھا۔ وہ بھرا اور بد شکل تھا۔ وہ احساس کتری کا شکار ہو گیا۔ لیکن رد عمل متقی نہیں ثبت تھا۔ اس کا ذہن عملیات کی طرف متوجہ ہو گیا۔ اس نے اپنی ساری توجہ علمی اور تحقیقی کاموں میں صرف کر دی۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ دنیا کو وہ عظیم کتب ملی جو مابعد الہیاتی نظریات اور جدید سائنس کے درمیان مفاہمت کا راستہ دکھاتی ہے۔ اور کانت کا نام انقلابات اور مابعد الہیات کے میدان میں سورج کی طرح روشن اور نمایاں ہے۔

لیکن بد قسمی سے احساس کتری کے حقیقی اثرات زیادہ ابھرتے ہیں اور بہت جلد انسان کی شخصیت کو تباہ کر دیتے ہیں۔ جو اس موذی مرض میں

مبتلا ہو جاتے ہیں وہ اپنا ذاتی سکون کھو بیٹھتے ہیں۔ وہ اپنی خیالی کمزوریوں کو فحش کرنے میں اس قدر مصروف رہتے ہیں کہ کسی حقیقی کام کی طرف متوجہ نہیں ہو سکتے۔ ان کا سارا وقت خیالی اور واقعی کمزوریوں کے متبادل تلاش کرنے میں صرف ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ ہمزکیلہ کپڑے پہنتے ہیں۔ قدرتی لمبہ کی بجائے ایک خاص لمبہ میں بات کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان کی ہر کوشش یہ ہوتی ہے کہ دوسرے لوگ ان کی کسی کمزوری کو نہ بھانپ لیں۔ ان کی کسی غامی کا اندازہ نہ کر لیں۔ اپنی اس کوشش میں وہ ٹھانسنہ طور پر اپنی کمزوریوں کو اور بھی نمایاں کر دیتے ہیں اور دوسرے لوگوں کے مذاق کا نشانہ بنتے ہیں۔

احساس کتری کیوں پیدا ہوتا ہے؟ اور اس کے حقیقی اثرات کس قسم کے ہوتے ہیں؟ اس کی وضاحت مثالوں کے ساتھ نیچے دی جا رہی ہے۔ اگر آپ اچھے کھلاڑی ہیں اور ایک بار بچہ جیت لینے میں ناکام رہتے ہیں تو آپ کے ذہن پر کوئی برا اثر نہ پڑے گا۔ لیکن پانچ چھ بار کی مسلسل ناکامی آپ کو احساس کتری میں مبتلا کر سکتی ہے۔ اگر آپ نے اپنی ناکامیوں کو شدت سے محسوس کیا تو اس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ کچھ عرصہ بعد آپ معمولی کھیلوں میں بھی دلچسپی لیتا چھوڑ دیں گے۔ اور چھوٹے موٹے بچے کی امداد داری لینے سے گھبرانے لگیں گے۔ لیکن آپ کو کسی وقت اگر یہ خیال آجائے کہ آپ نے کسی زمانے میں بڑے اچھے بچے جیتے تھے اور یہ تمام کامیابیاں مسلسل مشق اور محنت کے باعث حاصل کی تھیں، تب آپ کا

احساس کتری ختم ہو جائے گا۔ لیکن بد قسمتی سے اگر آپ نے یہ سوچ لیا کہ آپ پرانے احمد اور حوصلے سے اب دوبارہ کام نہیں لے سکتے تو یہ بات آپ کے لئے سخت نقصان دہ ثابت ہو گی اور آپ آئندہ کوئی اچھا کھیل نہیں کھیل سکیں گے۔ اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کھیل کے مشغلے کو ہمیشہ کے لئے خیرباد کہہ دیں۔

احساس کتری کبھی کبھی اس لیے بھی پیدا ہوتا ہے کہ آپ دوسرے لوگوں سے بہت زیادہ توقعات وابستہ کر لیتے ہیں۔ مگر جب نتائج برعکس ہوتے ہیں تو آپ کو پریشانی ہوتی ہے۔ محرومی کا احساس ذہن پر چھا جاتا ہے۔ ناز و خرم میں پرورش پانے والی حسین لڑکیاں آغاز شباب میں محبت کے کیف میں خود کو فراموش کر بیٹھتی ہیں اور اکثر دھوکہ کھاتی ہیں۔ ایسی لڑکیاں اگر حسب مرض شادی کر لیں تب بھی ہو سکتا ہے کہ وہ زیادہ خوش نہ رہیں۔ کیونکہ شادی سے پہلے جو بیکان انگیز محبت انہیں ملتی ہے 'شادی کے بعد اس کا زیادہ دیر تک قائم رہنا ممکن نہیں۔ محبت باقی رہتی ہے مگر بیکان ختم ہو جاتا ہے۔ لڑکیاں یہ سمجھنے لگتی ہیں کہ ان کے چہرے میں دلکشی باقی نہیں رہی اس لیے وہ شوہر کی محبت سے محروم ہو گئی ہیں۔ یہ احساس ہی زندگی کو بے کیف بنا دیتا ہے۔ اگر محبت باقوام ہو جائے تو لڑکیاں عام طور پر گوشہ نشینی اختیار کر لیتی ہیں۔ اگر ایک مرد نے انہیں دھوکہ دیا ہے تو وہ اسے اپنے اندر کسی کمزوری کا نتیجہ تصور کر لیتی ہیں۔

اپنے کسی قریبی دوست کی غیر معمولی کامیابی سے بھی آپ احساس

کتری میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ معمولی حیثیت کے آدمی ہیں اور آپ کافی عرصہ کے بعد اپنے بچپن کے کسی دوست سے ملتے ہیں جو کبھی آپ ہی کی طرح غریب تھا، مگر اب صاحب حیثیت بن چکا ہے۔ اس وقت آپ اس کی اعلیٰ حیثیت سے اپنی لوٹی حیثیت کا موازنہ کر کے احساس محرومی کے شکار ہو سکتے ہیں۔ آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ آپ کے اندر کوئی کمی ہے جس کی وجہ سے آپ ترقی نہیں کر سکے۔ دراصل یہ بات نہیں۔ بات صرف اتنی ہی ہے کہ آپ کے دوست نے پوری تحری سے کام کیا، حالات سے فائدہ اٹھایا، ناموافق حالات میں ہمت نہیں ہاری۔ اگر آپ بھی یہی کام کرتے تو آپ بھی اعلیٰ پوزیشن کے مالک بن سکتے تھے۔ لیکن ابھی وقت نہیں گیا آپ بھر کوشش کیجئے۔ آپ ضرور کامیاب ہوں گے۔ آپ کے اندر کوئی کمی نہیں ہے۔ اگر کمی ہے تو صرف یہ ہے کہ آپ کو اپنی

صفت ... اندازہ نہیں۔

کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو ابتداء میں کوئی اہم ذمہ داری سنبھالتے ہوئے گھبراتے ہیں۔ آگے چل کر یہی گھبراہٹ کم ہوتی اور بڑی سی فعل اختیار کر لیتی ہے۔ پھر وہ کوئی اہم کام نہیں کر سکتے۔ وہ خود کو بد قسمت سمجھنے لگتے ہیں۔ اور بہت جلد اپنی صلاحیتوں کو گنوا بیٹھتے ہیں۔

کچھ لوگ اور بھی عجیب انداز اختیار کر لیتے ہیں۔ اگر دفتر میں ان کا امران کے کسی کام پر کٹہ چینی کرے تو وہ حواس باختہ ہو جاتے ہیں۔ وہ کھٹکے لگتے ہیں جیسے انہیں کچھ نہیں آتا۔ اور وہ کوئی کام احمد کے ساتھ

نہیں کہاتے۔ کچھ لوگوں کی عجیب عادت ہوتی ہے۔ راستے میں کوئی دوست انہیں مل جائے اور وہ انہیں دیکھتے ہی سلام کرنے میں ہل نہ کرے تو سمجھتے گتے ہیں کہ ان کے دوست کی نظر میں ان کی وقعت کم ہو گئی ہے۔ اور پھر وہ اس خیال سے پریشان رہتے ہیں۔

کچھ لوگ فہمی مذاق پسند کرتے ہیں۔ لیکن جب مذاق کا رخ ان کی جانب ہو جائے تو وہ پریشان ہو جاتے ہیں۔ اور کبھی کبھی تو بارے غصے کے آپے سے باہر ہو جاتے ہیں۔ لیکن جب مذاق کا رخ کسی اور طرف پلٹ جائے تو پھر ہنسنے لگسکلائے لگتے ہیں۔

کیا آپ بھی احساس کمتری میں مبتلا ہیں؟ کیا آپ نے اپنی قدر و قیمت کا اندازہ کر لیا ہے اور آپ اپنے اندازے سے مطمئن نہیں ہیں۔ فرض کر لیجئے ایسی ہی بات ہے تو پھر بتائیے آپ کیا کریں گے؟ احساس کمتری کو کس طرح ختم کریں گے؟ اپنی صلاحیتوں کا اندازہ کس طرح کر سکیں گے؟ قبل اس کے کہ ہم آپ کو چند بہت ہی مفید اور کار آمد طریقے بتائیں، یہ بتانا ہے حد ضروری ہے کہ احساس کمتری کے تحت اپنی خیالی یا واقعی کمزوری کو چھپانے کے لئے کوئی ایسا طریقہ اختیار مت کیجئے جس سے لوگوں کو یہ اندازہ ہو جائے کہ آپ واقعی غیر اہم آدمی ہیں۔ یا وہ یہ سوچ سکیں کہ آپ کسی احساس کمتری کے تحت ایسی باتیں کر رہے ہیں۔ کچھ لوگ اپنی کمزوری سے غورفروہ رہتے ہیں یا خواہ مخواہ احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ سوسائٹی کی نظروں میں وہ خود کو زیادہ سے زیادہ اہم کرنے کی کوشش

کرتے ہیں۔ یہ لوگ ضرورت سے زیادہ بڑبڑکیے کپڑے پہنتے ہیں۔ کسی محفل میں جا کر زیادہ سے زیادہ باتیں کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بات بے بات قہقہے لگاتے ہیں تاکہ لوگ ان کی کسی کمزوری کو نہ بھانپ لیں۔ لیکن آپ یقین کیجئے آپ کی یہ کوشش قاعدہ مند نہیں ثابت ہو سکتی، کیونکہ نازنے والے قیامت کی نظر رکھتے ہیں۔

عورتیں اپنی کمزوریوں کو چھپانے کے لئے زیادہ سے زیادہ میک اپ کرتی ہیں۔ بہت ہی رنگین اور شوخ لباس استعمال کرتی ہیں۔ ایک خاص لمبے میں منگھو کرتی ہیں۔ ایک خاص انداز سے قہقہے لگاتی ہیں۔

آپ ان باتوں سے پرہیز کیجئے۔ کیونکہ یہ باتیں نہ صرف آپ کا وقت خراب کرتی ہیں بلکہ آپ کو ہمیشہ پریشان رکھتی ہیں۔ آپ محفل میں زیادہ سے زیادہ چپکے، قہقہے لگائے، شوخ لباس استعمال کرنے کے باوجود بھی مطمئن نہیں ہوتے۔ آپ کے ذہن پر اپنی کمزوری کا احساس ہر وقت چھایا رہتا ہے۔ آپ پریشان رہتے ہیں۔ آپ کا سارا وقت یہ بات سوچنے میں صرف ہوتا ہے کہ اپنی کمزوریوں کو دوسروں سے کس طرح چھپایا جائے۔ اس کوشش کا نتیجہ بعض وقت بہت ہی نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ آپ اپنی اس کوشش میں کوئی ایسی غلطی کر بیٹھتے ہیں جو آپ کی عزت، آپ کی دولت یا آپ کی شہرت کے لئے سخت مضر ثابت ہوتی ہے۔

کوشہ نشینی بھی احساس کمتری کا نتیجہ ہے۔ آپ کسی مسئلے کا مقابلہ کر لگی بھائے اس سے فرار کا راستہ تلاش کرتے ہیں۔ اور قناعت پسندی کا

نعرہ لگا کر جہدِ کامل عملِ فحتم کر دیتے ہیں۔ گویا اس طرح آپ اپنے آپ کو ایک خول کے اندر بند کر لیتے ہیں۔ جہاں آپ کو دنیا کے گرم و سرد کا اندازہ نہیں ہو سکتا۔ آپ نے بہت سے ایسے لوگ دیکھے ہوں گے جو کسی اہم کام کے سامنے آتے ہی غفلت میں جہاں ہو جاتے ہیں۔ اور بعض لوگ توجہ بچہ بیمار ہی پڑ جاتے ہیں۔ یہ سب کیا ہے؟ اپنی صلاحیتوں کا صحیح اندازہ نہ ہونے کا نتیجہ۔ اور اپنے آپ کو کمزور سمجھنے کا انجام۔

کیا ایسا نہیں ہو سکتا کہ آپ کوئی مثبت راستہ اپنائیں۔ مثبت راستے کا مطلب کیا ہے؟ آپ ضرور سوال کریں گے۔ اس کا جواب یہ ہے کہ آپ اپنی کسی واقعی کمزوری پر کڑھنے کی بجائے اپنی کمزوری کو دور کرنے کے لیے کوئی طریقہ اپنائیں۔ اس طرح نہ صرف آپ اپنی کمزوری کو دور کر لیں گے بلکہ آئندہ کے لئے آپ کے دل میں امنگ پیدا ہوگی، حوصلہ بڑھے گا۔ اگر آپ اپنی کسی مخصوص کمزوری کو دور نہ کر سکیں، تب بھی بہت نہ ہاریے بلکہ کسی اور طریقہ سے کوشش جاری رکھئے۔ آپ یقین رکھئے کہ آپ کو اس کا فہم البدل مل جائے گا۔ ہم آپ کو ایک ایسے لڑکے کی کہانی سناتے ہیں، جس نے اپنی جسمانی کمزوری پر کڑھنے کی بجائے مثبت راستہ اختیار کیا اور کامیابی اس کے قدم چومے۔ یہ لڑکا بچپن ہی سے ایک لڑکی سے محبت کرتا تھا۔ دونوں جوان ہوئے۔ لڑکی کا جسم بہت مضبوط اور گداز تھا، جبکہ لڑکا پست قد اور بہت دھلا تھا۔ ان دونوں میں شادی کے لئے عہدِ بیاہن بہت پہلے ہو چکے تھے۔ مگر جب لڑکا شادی کے لئے کہتا، لڑکی

بات ٹال دیتی۔ ایک دن اس لڑکے کی بیوی کی انتہا نہ رہی جب اس نے اپنی محبوبہ کو کسی دوسرے سو کی آغوش میں دیکھا۔ بیوی لڑکے نے خود کشی کا فیصلہ کیا۔ وہ دریا پر پہنچ گیا۔ وہاں اچانک اس نے چند لوگوں کو درزش کرتے دیکھا۔ ان لوگوں کے جسم مضبوط اور بازو بھرے ہوئے تھے۔ وہ لڑکا کچھ سوچنے لگا۔ سوچتے سوچتے اپنی کمزوری اس کی سمجھ میں آگئی۔ اس کا رقیب قوی اور تھومند تھا۔ لڑکے نے خود کشی کا ارادہ ترک کر دیا۔ اور مگر پہنچ کر اسی دن سے درزش شروع کر دی۔ کچھ دن کی ریاضت سے اس کا جسم بھی مضبوط بن گیا۔ اب اس لڑکے نے اپنی بے وقاف محبوبہ کا خیال چھوڑ دیا۔ اب بہت سی لڑکیوں سے اس کی دوستی ہو گئی تھی۔ وہ خواہمورت اور تھومند تھا۔ اس نے ایک خواہمورت لڑکی سے شادی کر لی۔ یہ پہلی لڑکی سے ہر لحاظ سے بہتر تھی۔

یہ ہے مثبت راستہ۔ خود کشی کا فیصلہ خفی تھا۔ اگر لڑکا یہ طریقہ اختیار نہ کرتا تو یقیناً "مرتا"۔ دریا میں ڈوب کر نہ مرتا تو کڑھ کڑھ کر جاں دیتا۔

برطانیہ کے مشہور ترین وزیرِ اعظم سر ولسن چرچل کسی زمانے میں نکت کے شکار تھے۔ انہیں بات کرنا بھی دشوار معلوم ہوتا تھا۔ لیکن انہوں نے مختلف مقررین کی مخالفت کی۔ وہ بڑے جوش کے ساتھ کڑھے ہو جاتے اور مخالف مقرر کو ٹوک دیتے۔ اس وقت انہیں اپنی زبان میں نکت محسوس نہ ہوتی۔ جوش کے عالم میں وہ بہت کچھ کہہ جاتے۔ اس کا نتیجہ یہ

ہے کہ آج انکا شمار دنیا کے بہترین مقررین میں ہے۔

ہو سکتا ہے اپنی مشکل کو دور کرنے کے لئے آپ کوئی جٹ راستہ تلاش نہ کر سکیں۔ اور نہ کوئی قسم البدل آپ کے سامنے ہو۔ اس وقت بھی آپ بالکل نہ گھبرائیے، بلکہ ایک کام کیجئے۔ آپ اپنے ذرائع کا اندازہ لگائیے۔ ان کی حدود متعین کیجئے۔ خوب سوچ کیجئے کہ اس بات کا اندازہ کیجئے کہ آپ کون سے کام کر سکتے ہیں اور کون سے کام بالکل نہیں کر سکتے۔ ان ہی کا سارا پکڑ لیجئے۔ ہماری بات کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ حالات کے سامنے ہتھیار ڈال دیجئے۔ بلکہ آپ بالکل سامنے کی چیزوں سے قاعدہ اضافائیے۔

یہ لندن کا واقعہ ہے کہ ایک کنسرٹ میں موسیقار کے اسٹیج پر پہنچنے کے چند منٹ بعد ہی اس کے واعظ کا سب سے اہم تار ٹوٹ گیا۔ آپ اس موسیقار کی پریشانی کا اندازہ لگائیے۔ وہ واعظ کا مشورہ ماہر ہے۔ ہال میں موجود سینکڑوں آدمی پوری توجہ سے اس کے فن سے لطف اندوز ہو رہے ہیں، اچانک واعظ بیکار ہو جاتا ہے۔ اب موسیقار بچارہ کیا کرے؟ کیا وہ قماشائیوں سے معذرت کر کے پردے کے پیچھے چلا جائے۔ لیکن اس بات سے کیا قاعدہ قماشائیوں کے گہرے ہوئے موڈ کو سنبھالنا مشکل ہو جائے گا۔ ذرا آپ سوچئے اس موسیقار نے کیا کیا؟

وہ عوام سے معذرت کر کے پردے کے پیچھے نہیں گیا۔ اس نے عوام کو یہ محسوس بھی نہیں ہونے دیا کہ اس کا واعظ بیکار ہو گیا ہے۔ اس

نے باقی ماندہ تاروں سے اس انداز سے سر ٹکائے شروع کئے کہ قماشائی اسے ایک نئی دھن سمجھنے لگے اور آخر میں انہوں نے بہت زور سے تالیاں بجا کر موسیقار کو پر جوش داد دی۔

کیا آپ یہ کام نہیں کر سکتے؟ کیا آپ اپنی طاقت کا اندازہ کر کے اپنے عمل کی حدود متعین نہیں کر سکتے؟ تو پھر آپ اس دنیا میں کچھ بھی نہیں کر سکتے۔ بقول ایک ماہر نفسیات آپ خود جان بوجھ کر پریشانیاں مول لے رہے ہیں۔ یاد رکھیے محض پر جوش باتوں یا ہائیڈرو نمفوں سے آپ کوئی قاعدہ حاصل نہیں کر سکتے، تاؤ فیکٹ آپ حصول دعا کے لئے کام نہ کریں۔ اور کام آپ اسی وقت کر سکتے ہیں، جب آپ کو اپنے ذرائع کا صحیح اندازہ ہو۔ آپ اپنی طاقت سے اچھی طرح واقف ہوں۔ اگر آپ کے پاس شام کو کھانے کے لئے کچھ نہیں ہے اور آپ لاکھوں کے کاروبار کی بات سوچ رہے ہیں، بڑے بڑے پروگرام بنا رہے ہیں تو یقین کیجئے آپ اپنا وقت خراب کر رہے ہیں۔ پہلے شام کے کھانے کی فکر کیجئے اس کے بعد اگلے دن کا پروگرام بنائیے۔ اگلے دن کام کیجئے۔ پھر اس سے اگلے دن کی بات سوچئے۔ اگر آپ اپنی ضروریات کو نظر انداز کر کے بڑے بڑے پروگرام بنائیں گے تو یقیناً آپ کو مایوسی ہو گی۔ پہلے آج کا کام پورا کیجئے، پھر اس سے اگلے دن کی بات سوچئے۔ اگر آپ اپنی ضروریات کو نظر انداز کر کے بڑے بڑے پروگرام بنائیں گے تو یقیناً آپ کو مایوسی ہو گی۔ پہلے آج کا کام پورا کیجئے، کل کا کام کل ہو جائے گا۔ اور پرسوں کا کام پرسوں پورا ہو

مرجو

کا۔ اگر آپ آنے والے کل کا کھانا آج نہیں کھا سکتے تو پھر آنے والے کل کا کام آج بھانے کی کوشش کیوں کرتے ہیں؟ "آج کا کام کل پر مت چھوڑو۔" کے ساتھ یہ بھی یاد رکھیے۔ "کل کا کام آج مت کرو۔" پہلے آج کا کام بھانلو۔

بڑے بڑے پروگرام بنانا بری بات نہیں ہے۔ بری بات یہ ہے کہ آپ اپنی بات سے بڑھ کر بات کریں۔ پہلے اپنے آپ کو اس پروگرام کے قائل بنائیے پھر اس کے بارے میں سوچئے۔ آپ کے پاس ایک گول کھوٹی ہے۔ اگر آپ اسے کسی چوکھے (چوکور) سوراخ میں پھسانے کی کوشش کریں گے تو آپ کی یہ کوشش بیکار ثابت ہوگی۔

احساس کثرتی کو ختم کرنے کے سلسلے میں ایک بات ضرور یاد رکھیے۔ اگر آپ کسی حقیقی یا خیالی کمزوری میں جلا ہیں تو چپ چاپ اسے دور کرنے کی کوشش کیجئے۔ دوسروں پر اپنی کمزوری ظاہر نہ ہونے دیجئے۔ اگر آپ کی رائے اپنے بارے میں اچھی نہیں ہوگی تو لوگ آپ کو کوئی اہمیت نہیں دیں گے۔ کوئی مضافتہ نہیں اگر آپ ایسے کپڑے نہیں پہن سکتے۔ آپ کے پاس اگر معمولی کپڑے ہیں تو انہیں سلیقے سے پہنئے۔ یاد رکھیے کپڑے آپ کی شخصیت کی حقیریت میں بڑا رول ادا کرتے ہیں۔ منھگو کے دوران لوگوں سے مرعوب نہیں ہونا چاہئے۔ شخصیت پر اس کا بہت برا اثر پڑتا ہے عظیم سے عظیم شخصیت کیساتھ بات کرتے وقت اس بات کو اپنے ذہن سے فراموش مت کیجئے کہ وہ بھی آپ ہی طرح ایک انسان ہے۔ اس

کے پاس جو دماغ ہے وہ آپ کے پاس بھی موجود ہے۔ آپ بھی ان اعضاء کے مالک ہیں جو اس کے پاس ہیں۔ غرض کہ لوگوں کو اپنی کسی کمزوری کا احساس مت ہونے دیجئے بلکہ انہیں یہ احساس دلائیے کہ دماغی صلاحیتوں کے لحاظ سے آپ ان سے کسی طرح کم نہیں ہیں۔ اگر آپ فنکار ہیں اور کوئی شخص آپ کے فن کی تعریف کرتا ہے تو آپ یہ بات ہرگز مت کہئے۔

"ارے صاحب! مجھے تو کچھ بھی نہیں آتا۔ ابھی تو میں نے بہت کم سیکھا ہے دراصل مجھے زیادہ وقت نہیں ملا۔"

اکھار اچھی چیز ہے، مگر اس وقت تک جب آپ صرف اس سے کام لیں۔ اکھار مجز پر نہ اتر آئیں۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں کہ آپ اپنی کمزوریوں کو اچھائیں۔ اس سے بہتر ہے کہ آپ خاموشی سے ان کمزوریوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ خود اپنی عزت نہیں کر سکتے تو پھر دوسروں سے اس بات کی توقع مت رکھیے کہ وہ آپ کی عزت کریں گے۔ "اپنی عزت آپ کو" یہ شعرا اصول ہے۔ اگر آپ اپنی سابقہ ناکامیوں کا ردنا روئے رہیں گے تو آپ دوسروں کی ہمدردی بھلے ہی حاصل کر لیں، لیکن بہت کچھ اپنے ہاتھ سے گم کر دیں گے۔ اگر کوئی شخص آپ کے سوئ کی تعریف کرتا ہے تو مت کہئے۔

"ارے صاحب یہ تو پرانی چیز ہے۔ دراصل یہ اتنا اچھا نہیں ملا جتنا کہ میں چاہتا تھا۔" لوگوں کی بیعت عجیب ہوتی ہے۔ آپ تو اکھار کی

غرض سے ایسی باتیں کہیں گے، لیکن کچھ اسے حقیقت پر بھی محمول کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے فن میں کوئی غالی ہے تو اسے خود محسوس کیجئے۔ دوسرے لوگوں کے سامنے اس کا اظہار مت کیجئے۔

”اے صاحب میں کس قاتل ہوں۔“ اس قسم کے جملے کہہ کر شاید آپ لوگوں کی زبان سے یہ سہلوانا چاہتے ہیں۔

”میں صاحب! آپ کیسی باتیں کرتے ہیں۔ آپ تو اس فن کے سب سے بڑے ماہروں میں سے ہیں۔“

آپ کی توقع کے عین مطابق لوگ یہ بات ضرور کہہ دیں گے۔ لیکن ہو سکتا ہے کہ کچھ دیر بعد وہ آپ سے علیحدہ ہو کر یہ سوچنے لگیں کہ واقعی آپ کسی قاتل نہیں ہیں۔

آپ اپنی ناکامیوں اور محرومیوں کو شرت دینا چاہتے ہیں۔ اس سے آپ کو کیا ملے گا؟ کچھ بھی تو نہیں۔ اس کے برعکس آپ دوسرا کام کیوں نہ کیجئے۔ آپ اپنی کامیابیوں کو شرت دیجئے۔ اپنی ذہنی صلاحیتوں کا اعلان کیجئے۔ اگر آپ کے دعوے صحیح ہیں، اگر آپ واقعی اعلیٰ ذہنی صلاحیتوں کے مالک ہیں تو اس بات کی پروا مت کیجئے کہ لوگ آپ کو مفہوم سمجھیں گے یا آپ کو شنی غورہ کہیں گے۔ اگر کچھ لوگ ایسی بات کہتے ہیں تو انہیں کہئے دیجئے کوئی پروا مت کیجئے۔ ہاں اگر آپ بہت سی کمزوریوں میں مبتلا ہیں، اگر آپ ناکامیوں اور محرومیوں کا سامنا کر رہے ہیں، لوگ آپ کی ناکامیوں اور محرومیوں سے واقف ہیں، اس وقت ضرور آپ اس بات کی احتیاط

رکھیے کہ آپ سے کوئی ایسی بات نہ نکلے جو ٹھیک سے زیادہ اہمیت نہ رکھتی ہو۔ لیکن اس وقت بھی حتی الامکان اپنی کمزوریوں کو چھپانے کی کوشش کیجئے۔

غیری تنقید ضرور قبول کیجئے اور اپنی اصلاح کرنے کی کوشش کیجئے۔ لیکن بے جا تنقید سے گھبرانا نہیں چاہئے۔ بجا تنقید پر کوئی توجہ نہ دیجئے۔ ”تنقید برائے تنقید کی کوئی اہمیت نہیں۔“ اگر کوئی شخص ایسی تنقید کرتا ہے تو وہ ”یقیناً“ آپ کا حریف ہے۔ آپ اسے بھروسہ کرنے دیجئے۔ غیری تنقید کرنے والا کبھی بھی آپ کی غلطیوں کا محکمہ نہیں اڑائے گا۔ وہ بہت خاموشی کے ساتھ ان کی طرف توجہ دلائے گا۔ مناسب الفاظ اور اشارے استعمال کرے گا۔ یہ تنقید آپ کے لئے مفید ہے۔ یہ آپ کو حوام کے سامنے شرمندہ ہوئے سے بچاتی ہے۔ آپ ایسی تنقید ضرور قبول کیجئے۔

اگر آپ ہر طرف سے بایس ہو جائیں تو اس مریض کی کٹائی یاد رکھیے جو سینے ٹوریم میں اپنی زندگی کے دن گن رہا تھا۔ ڈاکٹر اس کے علاج کے سلسلے میں اپنی ناکامی کا اعتراف کر چکے تھے۔ اس کے دوست اور رشتہ دار اس کی طرف سے بالکل بایس ہو چکے تھے۔ ایسی حالت میں اسے ایک دن ایک خاص بات کا خیال آگیا۔ اسے اپنے پیدا کرنے والے کا خیال آیا۔ اس نے اس قادر مطلق کو یاد کیا۔ اس سے لوہنگائی۔ امید کی ایک کرن دکھائی دی۔ اس کا حوصلہ ”بھلا“ اُٹھو پیدا ہوا۔ زہرہ رہنے اور کچھ کر کے دکھانے کی ایک خواہش نے جنم لیا۔ اس نے خود کو زیادہ سے زیادہ ہٹاش

رکھنے کی کوشش کی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ چند ہی دن میں اس کی بیماری ختم ہونے لگی۔ ڈاکٹر متحیر تھے۔ اور اس کے دوست اور رشتہ دار خوشی سے پھولے نہ ساتے تھے۔ وہ بہت جلد اچھا ہو گیا۔ اس نے کاروبار شروع کیا۔ اور اس میں نمایاں کامیابی حاصل کی۔

مختصر یہ کہ مایوسی سب سے بڑا گناہ ہے۔ اگر آپ کے اندر کوئی کمزوری ہے تو وہ کمزوری دور ہو سکتی ہے۔ اگر آپ اب تک اپنے پروگراموں کے سلسلے میں کام کر رہے ہیں تو آئندہ کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اپنے آپ کو کمزور ہرگز مت سمجھئے۔ آپ یقین کیجئے کہ آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ آپ اس وقت بھی بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ آپ بہت کچھ کر رہے ہیں۔ اگر آپ کسی دفتر میں کام کر رہے ہیں تو آپ یقین کیجئے کہ اس دنیا میں کم از کم ایک آدمی ایسا ضرور ہے جو یہ سمجھتا ہے کہ آپ کے اندر اس کا کام کرنے کی صلاحیت ہے۔ اگر آپ شادی شدہ ہیں تو اور بھی اچھی بات ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کوئی شخص آپ کو اس قائل سمجھتا ہے کہ آپ کے ساتھ تمام زندگی گزار سکے۔

آپ بظاہر کوئی بہت بڑا کام نہیں کر رہے ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ آپ دنیا کو بڑی خاموشی کے ساتھ بہت کچھ دے رہے ہیں۔ خود آپ کو بھی اس بات کا احساس نہیں ہے۔ آپ نے اپنے گھر میں پودا لگایا ہے۔ ہو سکتا ہے اس کی پتیوں، اس کے پھول، اس کے پھل کسی کے کام آسکیں۔ آپ صاحب اولاد ہیں۔ آپ نے دنیا کو ایک نئی نسل دی ہے۔ ہو

امریکہ کی خانہ جنگی کے بحران تک گرانٹ چالیس برس کا ہو گیا تھا، مگر گرانٹ کو اس کے خاندان کے لوگوں کے سوا دوسرا کوئی بھی نہ جانتا تھا۔ وہ خود بھی اپنی قوتوں سے انجان تھا۔ نہ اسے اور نہ کسی دوسرے شخص کو خواب میں بھی یہ خیال آیا تھا کہ وہ اپنے اندر فخریہ جہل کی خوبیاں چھپائے ہوئے ہے۔ کسی کو بھی یہ علم نہ تھا کہ امریکہ کے پہلے صدر کے بعد دوسرا یہ شخص ہو گا جو امریکہ کی خوش قسمتی کا خالق ہو گا۔ گرانٹ "ویسٹ پرائٹ" میں بی اے تک ایک عام طالب علم تھا۔ جب وہ بیس سال کا ہوا تو اسے ٹائل قرار دے کر نوکری سے استعفیٰ دینے کے لئے مجبور کر دیا گیا۔ وہاں سے وہ کسٹم ہاؤس میں تعینات ہوا۔ وہاں بھی وہ ٹائل قرار دیا گیا۔ اس کے بعد وہ مشور کیہر ہوا، اس کے بعد ٹریڈ مگر اسے کہیں بھی کامیابی نصیب نہ ہوئی۔

پھر ایک دن وہ امریکہ میں مالی روٹنی سے چمک اٹھا کہ اسے ملک کا عظیم سپہ سالار بنا دیا گیا۔ امریکہ کی بھیاں خانہ جنگی کی آندھی نے اسے مجبور دیا، اور اس کے اندر سوئے ہوئے عظیم سپہ کو جگا دیا۔ اس کی قوت کار کوئی اس کی مستعدی اور اس کے اثر کو دیکھ کر ساری دنیا دانتوں تلے اٹکیاں دبائے گی۔

اسی طرح مشہور جنرل ملین تیس برس کی عمر تک قانون کا ایک لفظ بھی نہ پڑھا تھا۔ مگر اس کے بعد دس ہی برس کے اندر کسی پوشیدہ قوت کے بل پر وہ امریکہ میں انصاف کے سب سے اونچے عہدے پر جا

پنجا۔ وہ چیف جنٹلمن بن گیا۔

اچانک کوئی واقعہ، کوئی بحران، کوئی ترفیب یا کوئی سب آموز کتاب زندگی میں ایسی عجیب تبدیلی لا دیتی ہے کہ زندگی کہاں سے کہاں جا پہنچتی ہے۔

ہماری شخصیت کا ارتقاء بیرونی مدد پر منحصر نہیں ہے، بلکہ بیرونی مدد بھی ہماری قوتوں سے ہی حاصل ہوتی ہے۔ بحرانوں سے جدوجہد کرتے ہوئے، تکالیف برداشت کرتے ہوئے جب ہم حوصلے سے اپنے راستے پر بے خوف آگے بڑھتے ہیں، تو ہمارے مددگار خود بخود ہمیں آتے ہیں اور بحران چکنا چور ہوتے جاتے ہیں۔

کسی شخص کی زندگی اس کے بزرگوں یا ماں باپ کی دی ہوئی دولت کے بل پر ہی کامیاب نہیں بن سکتی۔ اپنے اندر جھانک کر ہی آپ اسے حاصل کر سکتے ہیں۔ بڑھیا آتا ہونے پر بھی جب تک روٹی پھول نہ جائے، مزہ نہیں آتا۔ اسی طرح جب تک قوتیں قائم نہیں ہوتیں، زندگی کا مزہ حاصل نہیں ہوتا۔

آپ کے اندر جب خوبیاں موجود ہیں، آپ کے اندر ہر طرح کی قوتیں ہیں، آپ کے اندر عظیم سے عظیم بننے کے سچ موجود ہیں۔ مگر جب تک آپ انہیں پھولاتے نہیں ان کو قائم نہیں کرتے، تب تک وہ سچ صرف سچ ہی رہ جائیں گے۔ سچ بھی جب پھولتا ہے، تب ہی اس سے پودا پھوٹتا ہے۔ یہی پودا بعد میں ایک ایک بڑا درخت بن جاتا ہے۔

فریڈک کرین کا یہ کہنا ہے کہ سب سے اچھا استاد وہ ہے جو آپ کو روحانی تعارف کرائے کے لئے مشعل راہ بنے۔

اپنی فطری خوبیوں کے ارتقاء میں معاون موقع کو متواتر تلاش کرتے رہیں۔ کسی دہمائی نوجوان میں موسیقی کی لامحدود گہن ہے، تو گھاؤں میں اسکی فکرا نہ قوت کے ارتقاء کا موقع اسے نہیں ملتا۔ اسے کسی شرمیں چانا پڑتا ہے اور وہاں اسے ٹھیکریا سیتھ میں دھرم موسیقی سننے کا موقع ملتا ہے۔ بس یہی موقع ہے کہ وہ اپنی صلاحیت کا ارتقاء کرنے وہ اپنے لئے کسی ماہر استاد کو تلاش کرے اور اپنے فن کو ادنیٰ سے ادنیٰ سطح تک لے جائے۔

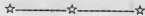
ارتقاء کا مطلب ہے، متواتر ترقی کرنا۔ آپ کے قدم متواتر چلتے رہیں۔ کسی بھی خوف، پریشانی، فائدے وغیرہ سے آپ کے آگے بڑھتے ہوئے قدم اگر نہیں رکھتے، تو یقین رکھیں، آپ کی ترقی بھی ہرگز نہیں رک سکتی۔

متواتر اپنے راستے پر چلتے رہنا بھی خود میں ایک کامیابی ہے۔ جدید سے جدید علم کو حاصل کرتے رہنا بھی خود میں ایک کامیابی ہے۔ روحانی قوتوں کو قائم کرتے جانا بھی کامیابی ہے اور مقصد میں کامیابی اسی مجموعے کا نام ہے۔

ایک عظیم کتاب خود ارتقاء میں اہم مددگار ہوتی ہے۔ اس طرح کی کتاب سب سے بڑھ کر ترفیب دینے والی ہوتی ہے۔ اس طرح کی کتاب ہمیشہ نشانے پر قائم رہنے میں متواتر ترقی کے راستے پر بڑھتے چلے جانے میں

بہترین دوست کا کام کرتی ہے۔ وہ ہمارے مقصد کو آنکھ سے اوجھل نہیں ہونے دیتی۔ زمانہ قدیم سے لے کر آج تک کی انسانی تہذیب کی کہانی ہمیں یہی علم دیتی ہے کہ اپنی ترقی کے راستے پر باقاعدہ بڑھتے چلو آگے ہی آگے بڑھتے جاؤ، نہ انسان کی قوتوں کی حد ہے، نہ علم کی حد ہے اور نہ ہی کامیابی کی کوئی حد ہے۔

اپنے آپ کو پہچان کر ہی ہم ترقی اور خوشحالی کی اونچی بلندیوں کو چھو سکتے ہیں۔



ہنتے ہنتے جینیں!

کسی پہاڑ کی چوٹی پر ایک مفلس لڑکا ایک خستہ جمونپڑی میں رہتا تھا۔ خستہ جمونپڑی میں رہتے ہوئے بھی اس کے خواب سنہری تھے۔ ہر روز اپنی جمونپڑی کے دروازے پر بیٹھا وہ سورج کی سنہری کرنوں کو دیکھ کر سنہری مخلوق کا تصور کیا کرتا۔ اسی طرح وہ غروب آفتاب کی سرفی سے مزین مغربی سمت کو وہ ایک سنہری محل کی صورت میں دیکھا کرتا تھا۔ ایک طرف اپنی مفلسی کو دیکھ کر اور دوسری طرف تصوراتی مخلوق کو دیکھ کر ایک دن اس کا دل بھل اٹھا۔ اس کے دل میں سنہری محل میں رہنے کی تمنا بہت شدید ہو گئی۔ اسے محسوس ہوا کہ جیسے سنہری محل اسے اپنے قریب آنے کا اشارہ کر رہا تھا۔ رات بھر اسے نیند نہیں آتی۔ صبح ہونے سے پہلے ہی وہ اس طرف چل پڑا۔ کئی رکاوٹیں عبور کر کے کئی تکالیف برداشت کر کے جب وہ گھائی کے آخری سرے پر پہنچا تو سورج غروب ہونے والا تھا۔ مگر وہ سنہری محل جو اسے اپنی جمونپڑی کے باہر بیٹھنے پر دکھائی دیا کرتا تھا وہاں کہیں نہ تھا۔ وہ غائب ہو چکا تھا۔ اس کے سامنے ایک ٹوٹی پھوٹی جمونپڑی تھی، جس میں گلیڈیٹی اور ٹوٹی پھوٹی کھڑکیاں تھیں۔ وہ بے چارہ تھک چکا تھا اور پیاس کے مارے برا حال تھا۔ وہ بری طرح رونے لگا۔ تھوڑی دیر بعد

جب اسکی نظر سامنے پڑی تو اسے کچھ چمکتا سا دکھائی دیا۔ کچھ دیر غور سے دیکھنے کے بعد اس کے منہ سے لگا۔۔۔۔۔۔ "ارے یار تو میری ہی جھونپڑی ہے۔"

دنیا میں عموماً ہر ایک شخص کسی نہ کسی سراب میں کھویا اس بھولے لڑکے کی طرح دور سے شہرے محل دیکھتا رہتا ہے۔ وہ کسی نہ کسی دن اپنی امید تنہا کے سنہری گل تک پہنچنے کی پیاس بجھائے رہتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ ایک دن ایسا معجزہ ہو گا کہ وہ سنہری گل اسے مل جائے گا۔ مگر اس دور سے معجزے والے سنہری گل کو آج تک کوئی نہیں پاسکا۔

دنیا میں ایسے بے شمار لوگ ہیں جو اپنی زندگی سے ہزار ہو چکے ہیں۔ کیونکہ وہ اپنے سنہری خوابوں کے مطابق محلوں کو حاصل نہیں کر سکتے۔ ہوتا یہ ہے کہ وہ جنوں جوں آگے بڑھتے ہیں، گل دور سے دور ہوتے جاتے ہیں۔ جیسے سورج کی کرنوں میں چمکتی ریت کے ذرے ہرن کو متوجہ کرتے ہیں۔ مگر جب وہ وہاں پہنچتا ہے، تب اسے پانی اور بھی دور دکھائی دیتا ہے۔

ہم اپنے حال سے کبھی بھی شکسی، مطمئن اور خوش نہیں ہوتے۔ دنیا کے دکھ کی یہی سب سے بڑی وجہ ہے۔ انسان کسی بڑے موقع، کسی انوکھے حصول، کسی بڑے ہماری کام یا واقعے کا انتظار کرتا رہتا ہے۔ اس طرح مستقبل کے مقرر کردہ خواب میں بندھا انسان حال کے آرام، خوبصورتی اور خوشی کو آنکھوں سے اوجھل کر دیتا ہے۔ ڈاکٹر فریک کریں کا کہنا ہے کہ ایسے لوگ کبھی سکھ نہیں پاسکتے کیونکہ ان کے پاس جو کچھ ہے، وہ اس

سے خوش نہیں ہیں، اور وہ جو پاس نہیں سکتے، اس کے لئے بری طرح ترپتے رہتے ہیں۔

اپنی من پسند خواہشات کے حصول کے لئے ہم متوازن سخت محنت کرتے رہتے ہیں، لیکن جس چیز کو حاصل کرنے کے لئے ہم کل تک محنت محنت کرتے رہے تھے، اسے آج پا کر ہمیں خوش کا احساس نہیں ہوتا۔ اس چیز سے ہماری دلچسپی ختم ہو جاتی ہے۔ پھر کسی دوسری چیز کی طرف ہماری کشش بڑھ جاتی ہے اور جب ہم اسے پا لیتے ہیں، تب ہم اس سے بھی ادب جاتے ہیں۔ اسی طرح خواہش کبھی پوری نہیں ہو پاتی۔ خوشی انسان کی اپنی پرچھائیں کی طرح ہے، اس کے پیچھے بھاگو، تو یہ آگے آگے دوڑتی دکھائی دے گی، اور جب اس سے منہ موڑ لو، تو یہ پیچھے بھاگنے لگتی ہے۔ خواہشات کی پھیل سے کبھی بھی روحانی سکھ نہیں ملتا، وہ سکھ تو روح کے سکون میں ہے۔

چرائی کی ایک کہانی میں اس سچائی کا بڑے بے مثال انداز سے ذکر کیا گیا ہے، ایک بے زمین مزدور ایک زمیندار کے کھیت پر کام کرنے کی نوکری کرتا تھا۔ اسے اسی میں بڑا سکھ اور سکون تھا۔ ایک دن اس کا مالک کھیت فروخت کرنے لگا۔ اس نے اوپر اوپر سے بڑی مشکل سے کچھ روپیہ قرض لیا اور زمین خرید لی۔ اس دن سے اس کی مشکلات شروع ہو گئیں۔ اب رات دن اسے یہی پریشانی ستانے لگی کہ زمین کیسے بڑھے؟ اسے یہی خیال آتا کہ اگر روپیہ زیادہ ہو، تو زیادہ سکھ مل سکتا ہے۔ سکھ کو پانے کے لئے

اس نے کئی بکھیرے کھڑے کر لئے اور آخر کار حسرتوں کی ہائے ہائے میں اس کی زندگی چھٹ ہو گئی۔

مادی چیزیں سکھ کا ذریعہ نہیں ہیں، ان میں خوشی نہیں چھپی ہوئی۔ لہذا بھر کے لئے ان سے چاہے ہی سکھ مل جائے، مگر روحانی خوشی ان میں کہاں؟ جس طرح لیمن، 'سوا'، 'چائے'، 'کافی' وغیرہ پانے پر بھی پیاس لٹھڑے پانی سے ہی بجھتی ہے، اسی طرح خوشی بھی روحانی چیز ہے۔ اس کا مادی چیزوں سے کوئی تعلق نہیں۔ چیزوں کی تعداد یا مقدار کی فراوانی کبھی کسی کو خوش نہیں کر پاتی، کھانے پینے یا مباشرت سے خوشی کہاں؟ خوشی تو زندگی کو مقاصد کے موافق بنانے میں ہے۔ حرص، حسد، نفرت، لالچ سے تو خوشی کوسوں دور بھاگتی ہے۔

اسی دنیا میں آدمی سے زیادہ لوگ صرف حسد کے باعث ہی دکھی ہیں۔ ایک کتبہ اپنی محدود آمدنی سے سکھ چین سے زندگی گزار رہا تھا۔ مگر اتفاق سے اس کو کہیں سے بہت ساری دولت مل گئی۔ اس سے ان کا ذہنی توازن بگڑ گیا۔ کنبے کی زندگی میں ایسی تبدیلی آگئی کہ خوشی کہیں نہ رہی۔ ان کے دل میں "اور" "اور" کی پیاس جاگ اٹھی۔ ان کے کھانے بیماری اور مصالے دار ہو گئے۔ ان کے کپڑے نمائشی اور تکلیف دہ ہو گئے۔ اپنے سے زیادہ امیر لوگوں کے متعلق ان کے دل میں حسد اور نفرت کے جذبات پیدا ہو گئے۔ دیکھتے دیکھتے اس خاندان کی خوشی اور سکون بکھر گیا۔ ان کا خرچ آمدنی سے کہیں زیادہ بڑھ گیا۔ خواہشات کی تکمیل کے

لئے قرض کی پناہ لینا پڑی۔ قرض بہت تیزی سے بڑھتا ہی ہے۔ نتیجہ دی ہوا جو ہونا تھا۔ سارا کتبہ برباد ہو گیا۔

ہیزی ڈنگ کا کہنا ہے کہ دنیا کے پچاس فیصد سے زیادہ لوگ سکون کی تلاش غلط راستے سے کرتے ہیں۔ وہ دوسروں سے حاصل ہونے والی خوشیوں کا ہی استعمال کرتے ہیں۔ مگر حقیقت میں خوشی کی حکمرانی دوسروں کی بھلائی میں ہے، کھاؤں کھاؤں کرنے میں نہیں۔

شہد کی کمی قل قل کر کے شدید جمع کرتی ہے۔ اسے کیس شہد کا ذخیرہ نہیں مل جاتا۔ چھپے میں بھرا ہوا شہد اسکی اپنی ہی سخت محنت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ بس بالکل یہی بات آپ کی خوشی پر بھی لاکو ہوتی ہے۔ آپ، ریزہ ریزہ کر کے اپنے سکھ کو اپنے آرام کو جمع کرتے رہیں، تو کسی وقت آپ یہ دیکھ کر حیران رہ جائیں گے کہ آپ کے پاس سکھ اور آرام کا ایک بہت بڑا ذخیرہ ہے۔ خوشی کسی کی میراث نہیں۔ انسان دھن دولت، زمین جائیداد پر قبضہ کر کے دوسروں کو اس سے محروم کر سکتا ہے، لیکن خوشی کو اپنے اختیار میں نہیں باندھ سکتا۔ خوشی اور آرام تو زندگی کا ایک ایسا منبع ہے، جس سے جو چاہیں پاسکتے ہیں۔

یہ ہوا خوشی اور آرام کا ذخیرہ ہے، جو حقیقتی، سترستی اور تازگی عطا کرتا ہے۔ اس سے خوشی حاصل کرنے کے لئے دولت کی ضرورت نہیں۔ مگر جو شخص دولت کی حسرت میں پریشان ہے، وہ اس سے خوشی اور آسودگی حاصل نہیں کر سکتا۔ اسی قدرت کے کئی ایک خوبصورت خوشی کے انمول

ذخائر ہیں۔ مگر انسان نے یہ سمجھ رکھا ہے کہ جن چیزوں کو وہ زیادہ قیمت پر خرید کر استعمال میں لائے گا انہی سے اسے خوشی کا حصول ہوگی۔ مگر دراصل یہ ایک وہم ہے۔ دانییک کا کہنا ہے۔۔۔ "سورج کے طلوع ہونے پر ہماری روح کا سورج بھی طلوع ہوتا ہے۔ سورج کے طلوع ہونے پر جو خوشی اور سرور حاصل ہوتا ہے اس کی کوئی قیمت نہیں۔ وہ سب کے لئے سہل ہے۔ وقت ایک قیمتی دولت ہے۔ دنیا کے مفلس ترین شخص کے پاس بچتا وقت ہے، اتنا ہی سب سے دولت مند شخص کے پاس یا کسی بادشاہ کے پاس ہے۔ اگر کوئی دولت مند شخص اپنی تمام دولت خرچ کر کے بھی زندگی کے کچھ زیادہ برس خریدنے کی کوشش کرے، تو اس کی یہ کوشش ناکام ہی رہے گی۔ دنیا میں محبت، دوستی، تعاون ایسی چیزیں ہیں جو خوشی دیتی ہیں، مگر انہیں دولت سے نہیں خریدا جاسکتا۔

لہٰذا انسان نے ٹھیک ہی کہا تھا کہ زندگی میں انسان جتنی خوشی پانے کا ارادہ کرتا ہے، اسے اتنی ہی خوشی ملتی ہے۔ اس خوشی کی تلاش ہم بیرونی چیزوں میں نہیں کرتے ہیں، بلکہ خوشی ہماری اندرونی کرن کا ہی ایک نام ہے۔ اگر ہم کسی چیز کو خوبصورت تسلیم کرنے لگتے ہیں، تو وہ ہمیں خوبصورت اور مسرت آمیز نظر آنے لگتی ہے۔ اور اگر ہم کسی چیز کو بد نما اور تکلیف دہ تسلیم کرنے لگتے ہیں، تو وہ ہمارے لئے بد نما اور تکلیف دہ بن جاتی ہے۔ دنیا بھی ہمارے دلی رجحان کے مطابق ہمیں تبدیل ہوتی دکھائی دیتی ہے۔ کنوئیں کی آواز وہی ہوگی جو ہماری آواز ہوگی۔ شیشے میں ہمیں اپنا چہرہ نظر

آتا ہے۔ وہ ویسا ہی دکھائی دے گا جیسا وہ ہے۔ دنیا بھی ایک آئینہ ہے۔ وہ ہماری ہی عکس ہماری سایہ دکھلاتا ہے۔

ہر مسرت زندگی پر ہر ایک شخص کا پیدائشی حق ہے، مگر مسرت کوئی بیرونی چیز یا مستقبل میں ملنے والا سراب نہیں ہے۔ وہ تو ہمارے باطنی قلب میں واقع ہے، جسے ہم جب چاہیں پائے سکتے ہیں۔ ایسا سوچنا بالکل بیوقوفی ہے کہ جنت میں جا کر ہم سکھ اور خوشی پائیں گے۔ جنت اور دوزخ زمین پر ہی ہے اور انسان کی اپنی ہی تحقیق ہے۔

منہلی ممالک میں پرانے مفکر خوشی کو زندگی کی ضرورت نہیں مانتے تھے۔ وہ سنجیدگی میں احماد رکھتے ہوئے مہارثت وغیرہ سے ملنے والی مسرت کو کامل ترک مانتے تھے۔ وہ مہارثت کے رجحان کو انسان کے لئے فطری نہیں تسلیم کرتے تھے۔ ان کا یہ یقین تھا کہ انسان کو نیک چلن بنانے کے لئے تفریح اور کھیل کود کے رجحان پر پابندی لگانا ضروری ہے۔ مذہبی لوگوں نے جوہم وہم پھیلا کر انسانی زندگی کو مسرت ہی غیر فطری بنا دیا۔ اس طرح سے کئی صدیوں تک پوپ اور بچاری اندھی عقیدت والے لوگوں کو ان دھموں میں پھنسا کر ان کی زندگی تاریک اور بے حوصلہ بناتے رہے۔ وہ اداسی غمزدگی اور سنجیدہ چہرے کو پاکیزگی مانتے تھے۔ اس طرح انہوں نے انسانیت کی کتنی خدمت کی؟

اندھیری کو کو فطریوں میں میں بیٹھے یہ لوگ اپنے فطری رجحانات کو کچلتے ہوئے مذہبی اصولوں کی تحقیق کرتے رہے۔ انسان کی فطری زندگی سے دور

مصنوعی زندگی بسر کرتے ہوئے یہ عبرت انگیز اور کچے مذہبی راہنما انسانیت کی بھلائی کے نام پر لوگوں کی زندگی دونوں ہاتے رہے۔

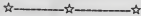
پھر زمانہ بدلا۔ جدید روشنی اور نفسیات والوں نے انسان کے سامنے ایک مختلف اور جدید نظریہ پیش کیا۔ اس نئے فلسفے میں خوشی اور مسرت کو انسانی عمل تسلیم کیا گیا ہے۔ مستقبل کے سکھ پانے کے خواہوں کو چھوڑ کر موجودہ زندگی کو پر مسرت اور آرام دہ زندگی بنانے پر زور دیا گیا ہے۔ اس میں اس دنیا کی زندگی سے دور کہیں الگ تھلک جنت ہونے کا تصور نہیں کیا گیا۔ جدید مفکر مانتے ہیں کہ خوشی پانے کی خواہش انسان میں فطری ہے۔

انسان کی کامیابی اسی میں ہے کہ محنت، جدوجہد، رکاوٹیں اور کامیابیاں ہماری خوشی کو اغواء نہ کر پائیں۔ ان سے ہم میں اور بھی زیادہ حوصلہ، ہمت اور قوت آئے، تب ہی ہماری زندگی کامیاب ہو سکتی ہے۔ ذرا ذرا سی بات پر کڑنا، بات کا جھگڑنا کر چھوٹی چھوٹی پریشانیوں پر رونا اپنی شخصیت کی بے عزتی کرنا ہے۔

غیر ضروری سنجیدگی انسان کے دل کی قوتوں کو کاٹ کاٹ کر بحیرہ وحی ہے۔ اس سے انسان کی قوت کارکردگی اور صلاحیت بھسم ہو جاتی ہے۔ اگر آپ زندگی میں تندرست حوصلہ مند اور کامیاب ہونا چاہتے ہیں، تو سخت سے سخت محنت میں بیٹے مسکراتے رہیں۔ انسان کی ساری زندگی ہی مسکراتے سے بھری ہوتی چاہئے۔ مسکراہٹوں کا بے لفظ گیت دوسروں کو

مسکور کر دیتا ہے۔ بیٹے بیٹے، بیٹے کافن جسے آتا ہے، اسے اپنے کاموں میں ناکامی کا منہ نہیں دیکھنا پڑتا۔

ہر ایک چیز، واقعہ، جگہ یا شخص سے کچھ نہ کچھ خوشی حاصل کر کے متواتر اپنی خوشی کے خزانے کو بڑھاتے رہیں، یہی زندگی کی لازوال دولت ہے۔



مرچو

اعتماد کا کرشمہ

ہچکچاہٹوں کی دوائیوں سے بھی بڑھ کر ایک عظیم دوا ہے جو سب سے زیادہ طاقتور اور تمام بیماریوں کو ختم کرنے والی ہے۔ اس دوا کا نام ہے 'اعتماد'۔ اس دوا میں جتنی قوت ہے اتنی دنیا کے بڑے سے بڑے ٹانگ میں بھی نہیں ہے۔

تندرستی کے جذبے سے جتنی صحت حاصل ہوتی ہے اتنی صحت کسی دوائی سے نہیں ملتی۔ اسی طرح بیماری کے خیال سے جتنی بیماری بڑھتی ہے اتنی کسی دوسرے بڑے طریقے سے بھی نہیں بڑھے گی۔ جس طرح کامیابی کے حصول کے لئے کامیابی کے خیال 'کامیابی کے جذبے' کامیابی کی امید اور کامیابی کے بارے خود اعتمادی ضروری ہے اسی طرح تندرستی کے حصول کے لئے بھی تندرستی کے جذبے 'تندرستی کی امید' تندرستی کے بارے اعتماد ناگزیر ہے۔ مرض کا شک 'مرض کا خوف' مرض کی پریشانی ہی ہے جو انسان کو صحت کا لطف اٹھانے سے محروم رکھتی ہے۔ ظاہری جسم آپ کے باطن کا ہی عکس ہے۔

جسم کی تندرستی کا تصور جسمانی صحت کی بڑ ہے۔ تندرستی انسانی جسم کی فطری حالت ہے۔ مرض غیر فطری 'مصنوعی' ظاہری خرابی ہے۔

جو ڈاکٹر مریض کے جسم کے ہی علاج کی طرف توجہ دیتا ہے اس کے دل میں اعتماد جگانے کی کوشش نہیں کرتا وہ علاج میں ادھر ادھر ہے۔ مریض کے دل میں اپنے صحت مند ہونے کا جتنا گہرا اعتماد ہو گا وہ اتنی ہی تیزی سے صحت مند ہو جائے گا۔ کئی بار عام معالج بھی وہ کام کر دکھاتے ہیں جو بڑے بڑے ڈاکٹروں سے نہیں ہو پاتا۔ ایسے معالجوں کی کامیابی کا راز اسی میں ہوتا ہے کہ وہ مریض کے دل میں اعتماد جگانے میں کامیاب ہوتے ہیں۔

ایک مشہور سرجن نے کئی خاص بیماریوں کے شکوک میں جہلا مریضوں کو نقلی پریشرٹوں کے ذریعے درست کرنے میں کامیابی حاصل کی تھی اس نے بتایا کہ اس نے مریضوں پر 'اعتماد کے اپریشن' کا براہ راست اثر دیکھا تھا۔ مندرجہ بالا ڈاکٹر کے پاس ایک عورت آئی۔ جسے اپنے اندر ایک گھٹی ہوئے کا شک یا وہم تھا۔ اس ڈاکٹر نے چار بار مصنوعی اپریشن کر کے اس گھٹی کو دور کر دیا۔ اس وقت ڈاکٹر نے پھر مصنوعی اپریشن کا ڈرامہ کر کے اس عورت کو ٹھیک کر دیا۔ دراصل اپریشن نہیں کیا گیا تھا۔ اسی سے کچھ دنوں بعد وہ مکمل تندرست ہو گئی۔ ایسی ہے اعتماد کی قوت!

کسی بھی ڈاکٹر کے علاج کی کامیابی دوا یا اپریشن پر اتنی منحصر نہیں ہوتی جتنی مریض کے ذریعے اس پر کئے جانے والے اعتماد پر منحصر ہوتی ہے۔ اسی لئے اچھے ڈاکٹر مریض کو آخر تک یہ بتانا مناسب نہیں سمجھتے کہ اس کا مرض غیر معمولی ہو چکا ہے۔ کیونکہ مرض کے باعث وہ جتنی جلدی

مرے گا۔ اس سے جلدی تو وہ بیماری کے غیر معمولی ہونے کی خبر سے مر جائے گا۔

احمد ایک اصول دوا ہے۔ "میں صحت مند ہو جاؤں گا" اس احمد سے بڑی دوا آج تک نہیں بنی۔ ایک مریض کئی برس تک بھیاں بیماری میں جلا رہا۔ بڑے سے بڑے ڈاکٹر اسے سدرست نہ کر سکے۔ وہ بے چارہ مایوس ہو گیا۔ ایک بار اس نے اخباروں میں پڑھا کہ کوئی مشہور غیر ملکی ڈاکٹر آیا ہے۔ اس مریض کے دل میں یہ احمد جم گیا کہ اس کا علاج اسی مشہور ڈاکٹر کے ہاتھ سے ہو گا۔ اس مریض کے پاس پیسے کی کمی تھی۔ اس نے اپنا سب کچھ فروخت کر کے علاج کرانے کی تیاری کر لی۔ جب وہ مریض اس ڈاکٹر کے پاس گیا تو اسے باہر بیٹھ کر اپنی باری کے لئے ٹھنڈوں انتظار کرنا پڑا۔ اس کے دل میں اتنا کراہٹو جم گیا تھا کہ وہاں پر بیٹھے بیٹھے اسے یہ محسوس ہونے لگا کہ وہ ٹھیک ہو جا رہا ہے۔ جب وہ ڈاکٹر کے پاس گیا تو ڈاکٹر نے دیر تک اس کے معائنے کے بعد بتایا کہ اس کا مرض جلد دور ہو جائے گا۔ گھبرانے کی کوئی بات نہیں۔ اب سوال یہ ہے کہ باہر بیٹھے بیٹھے اس کا مرض کس دوائی سے دور ہو گیا؟۔۔۔ وہ دوائی ہے۔۔۔ احمد۔ اس مریض کو پوری امید تھی کہ وہ اسی ڈاکٹر کے ہاتھوں ٹھیک ہو گا، بس اسی نفسیاتی اثر کے باعث اس کے بیماری جاتی رہی۔

جاندار احمد بتاتا ہے "مردہ دوا اتنا اثر نہیں رکھتی۔ احمد

پتائزم ہو سکتا ہے۔ اس لئے یہ کہنا غلط ہے کہ ہمیں اور پتائزم ایک چیز ہے۔ یا ہمیں کے بغیر پتائزم نہیں ہو سکتا۔ (جیسا کہ ڈاکٹر مسٹر محض ہاتھوں سے مسٹر پم کا عمل کرتے تھے)۔

لوئی برن اگرچہ ایک ماہر پٹائٹ ہے۔ مگر ہمیں اس کی رائے سے قلعی اختلاف ہے۔ ہم حیران ہیں کہ لوئی جیسے ماہر نے ایسی فاش غلطی کی ہے۔ یا تو وہ ذہن کا طریق عمل (Function of Mind) سمجھا ہی نہیں یا اس نے سمجھ کر بھی اپنے نظریے کو اپنایا رکھا۔ یہ مسئلہ بالکل صاف اور سلجھا ہوا ہے۔ اس میں کسی قسم کے اختلاف کی ضرورت ہی نہیں تھی۔ ڈاکٹر مسٹر الفاظ سے کبھی بحث نہیں دیتے تھے۔ ان کا طریق کار بالکل اشاریاتی تھا۔ چونکہ وہ خود پتائزم کی صحیح سائنسی اہمیت کو نہ سمجھ پاتے تھے اس لئے وہ اس کو "ذہنی قوت متناہیں" کہتے رہے۔ گویا ان کے اصول بارگہ ضرور تھے۔ بالکل ویسے ہی جیسے جاہل لوگوں کے ٹوٹے اور جادو کار گرو جاتے ہیں۔ مگر یہ کہنا کہ ان کے طریق کار میں بحث کا دخل نہ تھا قلعی غلط ہے۔

آخر بحث ہے کیا؟ یہ ضروری نہیں کہ بحث میں آواز یا الفاظ کا استعمال ہی کیا جائے۔ بحث اشاروں سے بھی مل سکتی ہے۔ بحث کا چونکہ ذہن سے تعلق ہے اور عموماً بحث اور اسکیمیشن میں بے انتہا قلیل وقفہ ہوتا ہے اس لئے ممکن ہے لوئی برن نے اس وقفہ کی کمی کے پیش نظر یہ نظریہ قائم کر لیا ہو۔ حالانکہ انسان جو کچھ سوچتا ہے اس کے سوچنے کا کوئی

نہ کوئی محرک ضرور ہوتا ہے۔ یہ محرک ہی بحیث ہوتا ہے۔ لاشعور سے کسی چیز کے متعلق تحریک ہوتی ہے۔ اس تحریک کے بعد ذہن میں ایکشن پیدا ہوتی ہے۔

اگرچہ سوچنے والا اس تحریک کو نہیں جانتا۔ مثلاً "بیٹھے بیٹھے کسی چیز کی طرف یکایک متوجہ ہو جانا بظاہر بے معنی معلوم ہوتا ہے۔ مگر اس توجہ کا محرک لاشعور میں رہتا ہے جو ہدایت کرتا ہے کہ فلاں چیز سوچی جائے۔ اس لئے ہم یہ کہنے میں حق بجانب ہیں کہ بغیر تحریک (آلو بحیث) کے ذہن میں کوئی ایکشن پیدا نہیں ہو سکتی۔

یہ حقیقت ہے کہ بحیث کے سائنسی نظریے کو انھارویں صدی ہی میں اپنایا گیا اور اس کا عام استعمال بیسویں صدی ہی میں شروع ہوا۔ ہم نے بتایا تھا کہ بحیث کا پینازم سے گمراہ تعلق ہے۔ اس لئے اب بتانا چاہتے ہیں کہ بحیث انسان کو کس قدر متاثر کر سکتی ہے۔

ہم زندگی میں بہت سے ایسے کام کر گزرتے ہیں جن کے لئے ہم پہلے سے تیار نہیں ہوتے اور اکثر بعد میں سوچتے ہیں کہ ہم نے یہ سب کچھ کیوں کیا؟

مثلاً "آپ بازار جاتے ہیں کہ گھر کے لئے کوئی چیز خرید لیں۔ فرض کیجئے کہ آپ بھی خریدنا چاہتے ہیں۔ آپ کا خیال ہے کہ آپ خالص سچی خریدیں گے۔ مگر جب آپ گھر آتے ہیں تو آپ کے ہاتھ میں ڈالڈا کا ڈبہ ہوتا ہے۔ آپ کی بیوی آپ پر براہم ہوتی ہے اور آپ اپنے آپ کو صبح

ہایت کرنے کے لئے اس سے بحث بھی کرتے ہیں۔ مگر پھر خود ہی سوچتے ہیں کہ غلطی کی، آپ کو تو خالص سچی ہی خریدنا تھا۔ دراصل آپ بحیث کا شکار ہو گئے۔ آپ روزانہ اخبارات میں ڈالڈا سچی کے اشتہارات دیکھتے ہیں۔ ہر روز اشتہارات آپ سے کہتے ہیں کہ ڈالڈا بہت اچھا سچی ہے۔ اس میں دھامسن ڈی ہے جو خالص سچی میں ہوتی ہے۔ اس کا ڈالڈا خالص سچی جیسا ہے۔ اس کے فوائد بھی خالص سچی جیسے ہیں۔ اس کی قیمت بھی خالص سچی سے سستی ہے۔ آپ قلم دیکھتے جاتے ہیں۔ وہاں ایسی قلم دکھائی جاتی ہے جس میں ڈالڈا سچی سے متعلق ایک مکمل کمپنی ہے۔ اس طرح آپ کا ذہن مینوں تک یہ ہدایت پڑتا رہتا ہے۔ شعوری طور پر ان ہدایات اور بحیث کو بھول جاتے ہیں۔ آپ بازار جاتے ہیں۔ سامنے ڈالڈا سچی کا ڈبہ رکھا ہوا دکھائی دیتا ہے۔ آپ دکاندار سے اس کی قیمت پوچھتے ہیں۔ دکان دار نہ صرف آپ کو قیمت ہی بتاتا ہے بلکہ آپ کو اور بحیث دیتا ہے کہ صاحب یہ سچی بہت اچھا ہے۔ آؤنگل تو ہر بڑے گھر میں ہی استعمال ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی آپ کے شعور سے بھی وہ ہدایت ابھر آتی ہے جو آپ نے اشتہارات سے قبول کی تھی یا قلم میں دیکھ کر حاصل کی تھی۔ اور آپ یکایک کہہ اٹھتے ہیں لاؤ بھی آج ڈالڈا ہی خرید لیں۔ اور دوسرے لمحے آپ کے ہاتھ میں ڈالڈا کا ڈبہ ہوتا ہے۔

آپ نے دیکھا کہ مسلسل ٹکراؤ ہدایت دینے کے انوکھے طریقوں سے آپ کا ذہن اس حد تک متاثر ہوا کہ آپ نے دیکھی سچی کے بجائے

والذا خرید لیا۔ آپ نے وہ صل کیا جس کے لئے نہ تو آپ آلودہ تھے اور نہ ہی خواہش رکھتے تھے۔ اس کے باوجود آپ بخشش کا حکار ہو گئے۔ اس طرح روزانہ آپ ہزاروں اشتہار پڑھتے ہیں اور بھول جاتے ہیں۔ لیکن آپ کا لاشعور ان ہدایات اور اشارات کو مسلسل اپنے اندر محفوظ کر لیتا ہے اور موقع ملنے ہی آپ کے اوپر حملہ کر کے آپ کو ان ہدایات پر عمل کرنے کے لئے مجبور کر دیتا ہے۔

اسی طرح آپ خود بھی بخشش پر عمل کرتے رہتے ہیں۔ ”اے آپ کا ایک دوست ہے۔ آپ اس کے ساتھ روزانہ اٹھنے بیٹھتے ہیں۔ ایک خاص چیز آپ کو پسند نہیں۔ آپ روزانہ اس کو مختلف طریقوں اور میلے بمائوں سے اس چیز کے خلاف بخشش دیتے رہتے ہیں جو آپ کو تو پسند نہیں مگر آپ کے دوست کو پسند ہے۔ اگر آپ کی بخشش قوی اور آپ کے دوست کی قوت ارادی کمزور ہے تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کا دوست کچھ عرصہ بعد ہی اس چیز کو پسند کرنے لگے گا۔ اگرچہ وہ پہلے اس کو پسند کرتا تھا۔ ۱



لاشعور اور علامتیں

ان حقائق کے پیش نظر جو آج ہم پر نفسیاتی تحقیقات کی بنا پر واضح ہو گئے ہیں، ہم ان قدیم روایات کو ماننے پر مجبور ہو گئے ہیں جن کے بل بوتے پر عہد قدیم کے لوگ علاج کیا کرتے تھے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ وہ لوگ ذہن کی کرشمہ سازیوں کو دیوتاؤں کے سرمنڈھ دیتے تھے۔ اور نفسیاتی تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ انسان کی بیماریوں میں تقریباً ”نوے فیصدی علامتیں خود ہی کی اپنی پیدا کردہ ہوتی ہیں۔

یہاں تک کہ وہ علامتیں جن کا تعلق قطعی طور پر عضویاتی بیماریوں سے ہوتا ہے، یا جو واضح طور پر خود بخوبی جراثیم کی صورت میں موجود ہوتی ہیں، وہ ہماری اپنی ہی پیدا کردہ ہوتی ہیں۔ یہ بات ہے تو بڑی عجیب سی کہ کسی شخص کو دق ہے اور ابکیرے سے صاف نظر آتا ہے کہ اس کے ہمسیروں میں شکاف پڑے ہوئے ہیں۔ تھوک اور بلغم میں دق کے جراثیم موجود ہیں۔ مگر ہم ان کو ذہن کی پیداوار کہتے ہیں۔ اس سے عمل میں تحقیقاتی نتائج کے پس منظر میں اس بات کو واضح کوں کہ ہمارا ذہن کس طرح ہمارے نظام جسمانی پر اثر انداز ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر خوف کو لیجئے۔ خوف انسان کے اندر جبلی طور پر

موجود ہوتا ہے۔ خوف سے ہمارے اندر دو قسم کے رد عمل ہوتے ہیں۔ اگر کسی شخص پر کوئی شخص حملہ کرے، تو وہ اس کے لئے دو طریقے اختیار کرے گا۔

(۱) فرار

(۲) جوبلی حملہ!

ہر دو صورتوں میں ہمارا ذہن ہمارے نظام جسمانی کو حاشا کرتا ہے۔ اگر ہمارے اندر قوت مقابلہ مضبوط ہے تو لاشعور کا وہ خوف جسم پر اس سے پیدا شدہ رد عمل کا اظہار کم کرتا ہے۔ اگر قوت مقابلہ کمزور ہے تو پھر اس کا رد عمل جسمانی طور پر ظاہر ہو جاتا ہے۔ آپ نے اکثر سنا ہو گا کہ مارے خوف کے کسی شخص کو اسال لگ گئے۔ کیونکہ خوف کی صورت میں ہمارے غدد ایک خاص قسم کا سیال چھوڑتے ہیں جو براہ راست ہمارے نظام ہاضمہ کو متاثر کرتا ہے۔ خون کا دوران بڑھ جاتا ہے۔ اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ جس کی بنا پر عارضی طور پر یا مستقل قالج کا حملہ ہو جاتا ہے۔ نکتہ نمودار ہو جاتی ہے، یا دل اپنا فصل چھوڑتا ہے۔ اس طرح اگر کسی تندرست و توانا آدمی سے کوئی ڈاکٹر یہ کہہ دے کہ جیسے سرطان یا دق ہو گئی ہے تو اس کا اثر فوری خوف کی صورت میں ظاہر ہو گا۔ اسے ڈاکٹر کے کنبے پر یقین ہو جائے تو پھر یہ یقین ممکن ہے کہ اس کے اندر دق کے حقیقی اثرات پیدا ہو جائیں۔ حالانکہ اس کے خاندان میں آج تک کسی کو دق نہ ہوئی ہو۔ اور یہ بھی قطعی یقینی ہے کہ آہستہ آہستہ

ایک چپ دق بڑھ کر اس میں عضلاتی غرایاں پیدا کر دے، اور جراثیم بھی ظاہر ہو جائیں۔ یہ محض تخیل نہیں حقیقت ہے۔ اور میں اس پر قہیلا کر لکھ رہا ہوں۔

حال ہی میں امریکہ کے شرفکاگو میں یہ خبر پھیل گئی کہ پانی میں نہر ملا ہوا ہے۔ اس خبر کے پھیلنے ہی ہسپتالوں میں ٹیلیفونوں کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ شر کے مختلف علاقوں سے اطلاعات آنے لگیں کہ تلخ شخص زہری درجہ سے ہلاک ہو گیا ہے۔ لٹاں پر زہر اثر کر گیا ہے۔ چنانچہ صرف ایک ہی رات میں سینکڑوں اشخاص مختلف بیماریوں میں الجھ گئے۔ حالانکہ یہ خبر سرے سے ہی غلط تھی۔

چند سال ہوئے جرمنی میں ذہنی رد عمل دیکھنے کے لیے ایک آدمی سے کہا گیا کہ اس کا خون نکالا جائیگا۔ چنانچہ اسے ایک شب میں بھا کر اس کی نس میں سوئی داخل کر دی گئی۔ خون نکل کر نب میں گرنا رہا۔ شب میں پانی تھا اور خون اس پانی کے ساتھ مل کر ایک دردناک منظر پیش کر رہا تھا۔ یہاں تک کہ مریض پر فشی طاری ہو گئی۔ بڑی مشکل سے اسے ہوش میں لایا گیا۔ حالانکہ مریض کا ایک قطرہ خون بھی نہ نکلا تھا۔ وہ خون جو وہ دیکھ رہا تھا نیچے سے ایک ٹلی کے ذریعہ شب میں کسی جانور کا خون پہنچایا جا رہا تھا جو پانی میں مل کر پانی کو سرخ کرتا جا رہا تھا۔ اور مریض یہ سمجھتا رہا کہ تمام خون اسی کا ہے۔ چنانچہ اس پر خوف طاری ہو گیا۔ یہاں تک کہ وہ بیہوش ہو گیا۔ یہ ذہنی کمیشن اور اسٹیمینشن کی کرشمہ سازیاں ہیں۔ یہ تو ان

علامتوں کا ذکر ہے جو انسان کو فوری طور پر پیدا ہوتی ہیں۔ اس سے میرا مقصد صرف یہ بتانا تھا کہ کس طرح ہم اپنے ذہن کے غلام ہیں۔ اور ہمارا ذہن کس طرح ہمارے نظام جسمانی پر قبضہ کئے ہوئے ہے اگر ہمارا ذہن اتنا قوی ہے کہ ہمارے جسم میں اتنے بڑے اور خوفناک تغیرات کو صحت مند بھی کر سکے تو یہ قوت یقینی طور پر موجود ہے۔

اب میں ان مستقل بیماریوں کے اسباب کی طرف آتا ہوں جو انسان کی زندگی کو جنم دیتے ہوئے ہیں۔ فرایڈ Fruid نے اس بات کو ثابت کیا ہے کہ انسان کے اندر دو قوتیں جلتی ہیں۔ ایک تو قوی ترین جہلت فرار اور دوسری جہلت ضمیر۔ ان کو ہم سولت کی خاطر مندرجہ ذیل ناموں سے پکاریں گے۔

جہلت تجزیہ۔ جس کا تعلق نفرت سے ہے اور جہلت ضمیر جس کا تعلق محبت سے ہے۔

انسان کی تمنا ہے کہ نہ صرف وہ محبت کرے بلکہ اس کے ساتھ بھی کوئی محبت کرتا رہے۔ یہ محبت انسان کے اندر زندگی سے پیار کا باعث بنتی ہے۔ ہمارے اندر جینے کی آرزو کو تقویت دیتی ہے۔ ہر شخص کی زندگی کا کوئی نہ کوئی مقصد ہوتا ہے۔ اس کو اس مقصد سے محبت ہوتی ہے۔ جب انسان کا یہ مقصد ختم ہو جاتا ہے یا دوسرے معنوں میں زندگی سے محبت ختم ہو جاتی ہے تو اس میں جذبہ تنفر پیدا ہوتا ہے۔ یہ نفرت جو اس کو دوسروں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ خود اپنی ذات سے نفرت کا باعث بنتی ہے۔

چنانچہ اس نفرت کے پیدا ہوتے ہی انسان کے اندر فرار کا جذبہ نمودار ہوتا ہے تو اس کا اثر یقینی طور پر ہمارے نظام جسمانی پر ظاہر ہوتا ہے۔ آخر انسان فرار کیوں اختیار کرتا ہے؟ یہی ٹاکر اس دنیا سے کنارہ کشی اختیار کرے۔ مگر جب تک سانس ہے کنارہ کشی دشوار ہے۔ اس کے بعد ایک راستہ رہ جاتا ہے کہ وہ خود کشی کر لے۔ مگر خود کشی فرار کی ایک بہت اہمیت تک پہنچی ہوئی شعوری حرکت ہے۔ یعنی انسان خود کشی اس وقت کرتا ہے جب فرار اس حد تک تقویت کو پہنچ جائے کہ زندگی سے محبت کا مادہ قلعی طور پر ختم ہو جائے۔ اس وقت لاشعور، شعور کو بھی مجبور کرتا ہے کہ وہ ایسی حرکت کرے جس سے انسان ہمیشہ کے لئے ختم ہو جائے۔ یعنی انسان اس نفرت (تخریبی قوت) کے سامنے بے بس ہو کر اپنا سب کچھ اس کے سپرد کر دیتا ہے۔ لیکن جب تک انسان کے اندر محبت کرنے یا محبت حاصل کرنے کی ذرا سی بھی صلاحیت موجود ہوگی اس وقت تک یہ تخریبی (نفرت کا جذبہ) اس حد تک ظاہر نہیں ہوگا کہ وہ خود کشی کر لے۔ چنانچہ اس کے لئے صرف ایک ہی راہ رہ جاتی ہے کہ وہ مرے بھی نہیں زندہ بھی نہ رہے۔ چنانچہ جب تخریبی قوت اپنا عمل کرتی ہے تو انسان (slow Death) کی طرف بڑھتا ہے۔ آہستہ آہستہ موت کی طرف قدم بڑھانے کے لئے ضروری ہے کہ جسم اپنے اندر کوئی ایسا زہر پیدا کر لے کہ انسان آہستہ آہستہ موت کا لقمہ بن جائے۔ چنانچہ لاشعور اس فرار کے تحت انسان کے اندر یہ زہر پیدا کرتا ہے۔ یہ مختلف بیماریوں کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔

چنانچہ یہ بیماریاں لاشعور کا وہ رد عمل ہیں جن سے ہم یہ جان جاتے ہیں کہ لاشعور کے جذبہ محبت کو غصے گلی ہے اور وہ اس کے خلاف آواز بلند کر رہا ہے۔ یعنی وہ پکار کر کہہ رہا ہے کہ مجھے محبت بخشو ورنہ میں مر جاؤں گا۔ یا بالکل ایک ایسے بچے کی طرح جو اپنی ماں سے ایک کھلونا مانگ رہا ہو، مگر ماں اس کو وہ کھلونا لے کر نہ دے تو وہ رونا دینا شروع کر دے۔ اور اس وقت تک روتا رہے جب تک کہ اس کی خواہش پوری نہ کر دی جائے۔

ایک دفعہ ایک عورت اپنا بچہ ڈاکٹر کے پاس لے گئی۔ اس نے کہا کہ بچہ دن بہ دن دھلا ہو رہا ہے۔ بہت علاج کروائے مگر یہ تندرست نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر نے مختلف دوائیں دیں، مگر کسی صورت سے بچے کی صحت ٹھیک نہ ہوئی۔ آخر ڈاکٹر نے ایک دن پوچھا کہ آپ کیا کرتی ہیں؟ ماں نے کہا۔ ”میں ایکٹریس (اداکارہ) ہوں اور میرا اکثر وقت اسٹوڈیو یا پارٹیوں میں گزر رہا ہے۔“ ڈاکٹر نے اپنا پیڈ Paid اٹھایا اور نسخہ لکھ دیا۔

ماں نے نسخہ پڑھا، لکھا تھا ”محبت“ ہر چار گھنٹہ بعد ایک خوراک۔

جی ہاں! یہ محبت کی کئی تھی، جس کی وجہ سے بچہ بیمار ہو رہا تھا۔ ہم سب لوگ ذہنی طور پر بچے ہی ہیں۔ کیونکہ ہمیں پیدائشی طور پر محبت کی جبلت ملی ہوئی ہے۔ محبت زندگی کا مقصد ہے۔ زندگی کا نصب العین ہے۔ جب تک ہمارے اندر محبت کا جذبہ باقی رہے گا ہم اپنی خیر خواہی قوت کو دہاتے رہیں گے۔ لیکن جیسے ہی تخلیقی قوت کمزور پڑے گی خیر خواہی متاثر ہو جائے گی۔ جب محبت ختم ہو جاتی ہے تو لاشعوری طور پر

انسان یہ سوچتا ہے کہ وہ جی کر کیا کرے گا۔ اب جینے کے لئے رکھائی گیا ہے۔ یعنی اس کا مقصد زندگی ہی باقی نہیں رہا۔ یہاں اس خیر خواہی قوت کی وضاحت کے لئے ڈاکٹر آر نلڈ کی کتاب زندہ رہنے کی قوت (The Will to Live) سے چند اقتباسات نقل کرتا ہوں۔

وہ لکھتا ہے کہ ایک مریض اس کے پاس آئی اور اس نے اپنی علالت کی شکایت شروع کی۔ ”شاید مجھے یہاں آنا نہیں چاہئے تھا۔“ مریض نے باہر سانسہ انداز میں کہا۔ ”میں لا انتہا ڈاکٹروں کے پاس جا چکی ہوں۔ شاید میرے لئے اس دنیا میں اب کوئی علاج باقی نہیں رہا۔“ مریض کے جا رہی تھی۔

”سب سے پہلے میرا علاج میرے خاندانی ڈاکٹر نے شروع کیا۔ دو سال تک وہ کوشش کرتا رہا۔ آخر تھک ہار کر اس نے کہا کہ اس نے سب کچھ کر لیا ہے اور مجھے کسی ماہر سے مشورہ کرنے کی ہدایت کی۔ اس کے بعد مریض نے ماہرین کے نام گمانے شروع کئے جن کے پاس وہ یکے بعد دیگرے جاتی رہی۔ ماہر نسواں، ماہر دل، ماہر فکرم، ماہر جراثیم۔ یہاں تک کہ دو سال تک وہ ایک ماہر نفسیات سے تحلیل نفسی بھی کرواتی رہی۔ ہر ماہر نے الگ الگ علالت تشخیص کی۔ کسی نے کہا کہ اس کے خون میں شکر کی کمی ہے۔ کسی نے کہا اس کا دل خراب ہے۔ کسی نے کہا اس میں خون کی کمی ہے۔ کسی نے کہا کہ داکٹر ممکن ہے کینسر ہی ہو۔ اور اس خیال سے اس کا آپریشن بھی کیا گیا۔ مگر کینسر وئیو نہ ملا۔ ہر بار ڈاکٹر اس کی ایک

آدھ علاقت کو دور کرنے میں کامیاب ہوتے رہے۔ مگر اس کے فوراً بعد کوئی دوسری علاقت نمودار ہو جاتی۔ اسے پکر آتے تھے۔ دل کی دھڑکن تھی۔ سر کا درد تھا۔ پیٹ میں مروڑ ہوتے تھے۔ آخر میں نے پوچھا اس کو کیا شکایت ہے۔ وہ بولی کہ اب وہ بری طرح تھکی ہوئی رہتی ہے۔ اس کی ٹانگیں بوجھل ہیں۔ قدم اٹھانا مشکل ہوتا ہے۔ مجھ سے آوازیں بدداشت نہیں ہوتیں۔۔۔ مجھے جھوم سے غرت ہے۔ مجھے بد ہضمی رہتی ہے۔ خواہ کچھ ہی کیوں نہ کھاؤں کمزوری بدستور رہتی ہے۔"

وہ کہتی رہی اور میں سنتا رہا کہ اس قسم کے اور نہ جانے کتنے لاکھوں مریض ہیں جنہوں نے واکٹروں کے دروازے کھٹکھٹائے ہیں۔ کسی کی ٹانگیں بھاری ہیں۔ کسی کے کندھوں میں درد ہے۔ کسی کو بد ہضمی، کوئی سو نہیں سکتا۔ کوئی افسردہ رہتا ہے۔ کسی کے لئے زندگی میں کوئی دلچسپی نہیں رہی۔ ان سب کا صرف ایک مرض ہے۔ تھکن۔۔۔ زندگی سے تھکن۔

امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے رسالے میں واکٹروں کی واٹ دلبر نے ایک انکشاف کیا۔ میں نے جتنے مریض دیکھے ہیں ان میں سے ۷۵% صرف تھکان کے مریض تھے۔ نہ ختم ہونے والی تھکان جو ان کی زندگی میں کوئی کام نہیں کرنے دیتی اور آہستہ آہستہ ان لوگوں کو مختلف بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ یہ لوگ واکٹروں کے ہاں پکر لگانا شروع کرتے ہیں۔ ایکسرے کرواتے ہیں۔ خون کا معائنہ کرواتے ہیں۔ دل کی تصویر اترواتے ہیں۔ اسی طرح دنیا بھر کے معائنوں کے بعد مختلف واکٹروں کے مختلف نسخے استعمال

کرتے ہیں۔ ایک بیماری درست ہوتی ہے تو دوسری علاقت گھیر لیتی ہے۔ ایک ہی مریض کئی کئی بیماریوں کا شکار ہوتا ہے۔ کسی ایک مرض کا علاج ہوتا ہے، تو چند دن بعد مریض دوسری علاقت لیکر آجاتا ہے۔ ان کا پیٹ اچھا خاصا چٹا پھرتا دو اٹھانہ بن جاتا ہے۔ ان کے بازوؤں میں انجمتوں سے زخم پڑ جاتے ہیں، مگر بیماری خود اپنی جگہ رہتی ہے۔ کبھی وہ معدہ کی تیزابیت بن جاتی ہے۔ کبھی اعصابی درد میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ کبھی کینسر کا شبہ پیدا کرتی ہے اور کبھی چپ واپ کا شک ہوتا ہے۔ اور واکٹر انڈیجرے میں سر پٹکتے رہتے ہیں۔ آخر کیوں؟ آخر ان مریضوں کو کیا علاقت ہوتی ہے۔ اس عمدہ جدید میں جبکہ اتنی بڑی مشینیں، اتنی بڑی بڑی اور اہم لیبارٹریاں موجود ہیں، تو پھر کیوں یہ تمام مشینیں، اوبیات اور تجربات ان امراض کی تشخیص میں ناکام رہتے ہیں۔ کیا ان کے جسموں میں کوئی ایسا دشمن پوشیدہ رہتا ہے کہ ان کا جسم بیماریوں کی آماجگاہ بن جاتا ہے، جس کی وجہ سے ان کی تمام اصلاحی قوتیں ختم ہو جاتی ہیں۔ ایک انسان جو اس طرح الجھا ہوا ہو، پریشان ہو، اس کی یہ الجھن، یہ پریشانی بذات خود ایک علاقت بن جاتی ہے۔

واکٹر کارل ینگر نے ایک بہت ہی اہم انکشاف کیا ہے۔ وہ اپنے تجربات کی بنا پر کہتا ہے کہ دماغی طور پر علیل لوگ عموماً جسمانی طور پر بہت ہی تندرست ہوتے ہیں۔ مگر جیسے ہی ان کے دماغ کا علاج ہوتا ہے، وہ چند دنوں میں جسمانی علاقت کا شکار ہو کر دوبارہ اسپتال کا رخ کرتے ہیں۔ وہ

لوگ جو جسمانی طور پر طویل ہو جاتے ہیں ان کے اندر ایک مسلسل جگہ ہوتی رہتی ہے۔ اس طرح وہ ایک عضو کے بعد دوسرا عضو اپنی اس جگہ کی قربان گاہ پر چڑھاتے رہتے ہیں۔ وہ لڑتے ہیں مگر وہاں سے بھی مایوسی ہوتی ہے۔ اور اس طرح آہستہ آہستہ وہ اپنے جسم کو قربان کر دیتے ہیں۔ اور ایک دن جب ان کی تمام طاقتیں جواب دے جاتی ہیں تو تخریبی قوت کی آخری فتح ہوتی ہے اور ان کو راہ فرار مل جاتی ہے۔ یعنی موت۔ موت ان کو ہمیشہ کے لئے اس جگہ سے ہٹا کر دلا دیتی ہے۔

ڈاکٹر فرانس نے کہا ہے کہ "انسان اپنی تھیری اور تخریبی قوتوں کو نہ صرف اس دنیا پر بلکہ خود اپنے اوپر بھی استعمال کرتا ہے۔" یہ حقیقت ہے کہ تخریبی جبلت کا کام صرف چاہی نہیں بلکہ یہ تھیری جبلت کے ساتھ ساتھ کام کرتی ہے۔ اس دنیا میں تخریب کے بعد ہی تعمیر ہوتی ہے۔ پرانے مکانوں کو توڑ کر نئے مکان بنتے ہیں۔ جانوروں کو مار کر ہی انسان اپنا پیٹہ بھرتا ہے۔ ایک کی قربانی دوسروں کے لئے تھیری پھلو پیدا کر دیتی ہے۔ لیکن یہ تخریبی قوت اس وقت ہمارے لئے خطرناک حد تک نقصان دہ ہوتی ہے۔ جبکہ صرف تخریب ہی باقی رہے اور تعمیر کا کوئی پھلو نہ نکلے۔ جب محبت قلبی طور پر ختم ہو جائے اور صرف نفرت باقی رہ جائے۔ جب انسان کا مقصد زندگی فوت ہو جائے۔ جب اس کو جینے سے بیزاری ہو جائے۔ جب وہ محبت چاہتا ہو، کوئی مقصد چاہتا ہو اور اس کو یہ نہ ملے۔ صرف اس وقت تخریبی قوت انسان پر مکمل طور پر قبضہ کر کے اسے مرنے پر مجبور کرتی

ہے۔ انسان کئی بار مرتا ہے اور کئی بار جیتا ہے۔ سر سر جیتا اور جی جی کر مرنا تھیری اور تخریبی قوت کی مسلسل جگہ ہے۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ لاشعور تخریبی سرگرمیوں کے متعلق مریض خود بھی کچھ نہیں جانتا۔ اگر اس سے بغیر کسی خاص ثبوت کے یہ کہہ دیا جائے کہ تم بیمار ہو اس لئے کہ تمہارا لاشعور حسیں فرار پر مجبور کر رہا ہے، تم خود بیمار رہنا چاہتے ہو، تو مریض نہ صرف آپ کو بے ہودہ اور پاگل کہہ دے گا بلکہ وہ اس بات پر شدید احتجاج بھی کرے گا کہ آپ نے اس کو پاگل ظاہر کرنے کی سعی کی ہے۔ یہ تمام قوتیں قلبی لاشعوری اور غیر ارادی ہوتی ہیں۔ شعور کا صرف اتنا کام ہوتا ہے کہ وہ لاشعور کے تحت عمل کرتا رہے۔

اب ہم ڈاکٹر آر نڈ کے اس کیس کی طرف لوٹتے ہیں۔ ڈاکٹر آر نڈ خود اس کا تجزیہ کرتے ہوئے لکھتا ہے۔

"وہ عورت جو مسلسل ڈاکٹروں سے مایوس ہو کر میرے پاس آئی تھی، ہم اس کے لاشعور میں جھانکنے پر مجبور ہیں۔ ہمیں دیکھنا ہے کہ وہ کیوں طویل تھی، کیوں اس کی علالت کسی ڈاکٹر نے صحیح طور پر تشخیص نہیں کی، کیوں وہ ایک علالت کے بعد دوسری بیماری میں مبتلا ہوتی رہی؟ ہمیں دیکھنا ہے کہ اس نے اپنی قوت تخریب کو کتنی دھجک دیا ہے اپنے خلاف عمل کرنے پر مجبور کیا تھا۔ شادی سے پہلے وہ کسی خاص علالت میں مبتلا نہیں ہوئی تھی۔ سوائے ایڈی سائٹس کے جس کا آپریشن کیا گیا تھا۔ اس کی شادی بائیس برس کی عمر میں ہوئی اور شادی کے بعد ہی اس پر مسلسل

پتاریوں کا حملہ ہوا۔ ہر شام جب وہ اپنے دفتر کا کام ختم کرتی تو بے انتہا روتی اور رونے کے بعد ہی گھر تک جانے کے قابل ہو سکتی تھی۔ اس کی شادی کے محض چھ ماہ بعد ہی اس کے ضیعت الرحم میں خرابی پیدا ہو گئی۔ ٹیومڈ (Tumored) کا آپریشن کرنا پڑا۔ دیکھنا یہ ہے کہ اس کی ازدواجی زندگی سے اس کا کوئی تعلق تھا کہ ہر شام وہ گھر جانے سے پہلے رونے پر مجبور ہوتی۔ جراحوں نے کہا کہ طبی دنیا اس بارے میں ناگام ہے کہ وہ اس کی خرابی کی حقیقی وجہ جان سکے۔ "مگر جرمن کے ماہر نسوانیت کے ڈاکٹر کھر (Kehrer) لکھتے ہیں:-

"ہر وہ عورت جس کے ضیعت الرحم یا رحم میں کسی قسم کا سرطان ہوتا ہے وہ نفسیاتی الجھن کا شکار ہوتی ہے۔ وہ عورتیں جو جنسی زندگی تسلی بخش طور پر گزارتی ہیں۔ عموماً اس قسم کی پتاریوں سے محفوظ رہتی ہیں۔"

"ہماری یہ مریضہ جس کے نہ صرف ضیعت الرحم کی علالت سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ وہ جنسی طور پر کسی الجھن کا شکار ہے بلکہ ایسی تمام علامتیں ہمیں یہ سمجھنے پر مجبور کرتی ہیں کہ اس قسم کی تمام علامتوں کا آغاز اس کی شادی کے بعد سے ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ہمیں اس کے خاگی معاملات پر اور غور کرنے کی ضرورت ہے۔ مریضہ نے بتایا کہ اس کا شوہر بہت اچھا اور شریف آدمی ہے۔ وہ ایک کامیاب وکیل ہے۔ وہ ہمیشہ ایک دوسرے کے ساتھ باہر سیر و تفریح کو جاتے ہیں۔ اگرچہ وہ قدرے شرمیلا تھا۔"

"مریضہ نے کہا کہ وہ دو مرتبہ حاملہ ہو چکی ہے۔ ایک دفعہ ڈاکٹر کے کہنے پر اور دوسری مرتبہ خود اپنی رائے سے تاکہ اپنی گرتی ہوئی صحت کو سنبھالے۔ چودہ برسوں کی ازدواجی زندگی کے تعلقات میں اس نے صرف حمل ہی کے دوران میں اپنے آپ کو سمدست اور مستعد محسوس کیا تھا۔ کیوں؟ کہا جاتا ہے کہ حمل کی وجہ سے کچھ طبی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں اور انہیں تبدیلیوں کی بنا پر وہ صحت مند ہوتی ہے۔ لیکن یہ تبدیلیاں بذات خود یہ ظاہر نہیں کرتیں کہ ان کی وجہ سے ان کے اندر ذہنی طور پر قوت تغیر نے اپنا کام شروع کیا۔ کیونکہ اسی کی بنا پر اس کے اندر زندگی سے محبت پیدا ہوتی تھی۔ مگر یہ سمجھتی صرف اسی وقت تک رہتی جب تک کہ اس کے ہاں بچہ نہ پیدا ہو جاتا۔ اس کے بعد وہ پھر طویل ہو جاتی۔"

"ہم نے اس سے پتھر اس کے ازدواجی تعلقات کے بارے میں کچھ دریافت کیا۔ اس سے پوچھنے پر معلوم ہوا کہ اسے جنسی آسودگی کا قطعی علم نہیں ہے۔ ممکن ہے آغاز میں کبھی آسودگی حاصل ہوتی ہو۔ مگر اس کو یاد نہیں تھا۔ برسوں سے اسے یہ بھی معلوم نہ تھا کہ جنسی آسودگی بھی کوئی شے ہے۔"

"عورتوں میں جنسی سرد مری کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ غلط قسم کے شوہر سے وابستگی کی بنا پر ایسا ہوتا ہے۔ لیکن یہ سرد مری بذات خود ایک نلرت ہے۔ ایک قوت تخریب ہے جو ہمارے خلاف عمل پیرا ہو جاتی ہے۔"

فرانز ہم کو بتاتا ہے کہ یہ دونوں بیٹھیں جنسی زندگی میں کس طرح بچتی سے کام کرتی ہیں۔ وہ کہتا ہے کہ قوت جنس کا خالق عموماً عاشق کو جنسی قاتل بنا دیتا ہے۔ یعنی جب جنسی بیجان کی زیادتی کو انسان اپنے اندر ہی دہاتا ہے تو فوراً یہ ایک تخریبی قوت (فطرت) میں بدل کر جسمانی طور پر ہمارے خلاف حمل کرتا ہے۔ اسی طرح مردوں میں ناسوی اور عورتوں میں سرد مہمی پیدا ہو جاتی ہے۔ کیونکہ انسان کے اندر یہ جنسی قوتیں اتنی قوی ہیں کہ اگر ان کا باقاعدہ انخلاء نہ کیا جائے اور دبا جائے تو پھر اس صورت میں وہ یقینی طور پر جرائم کی طرف مائل کرتی ہیں۔ یا پھر خود اپنے ہی جسم پر حملہ کرنے کے جرم کا ارتکاب کرتی ہیں۔ اسی طرح اگر ہم اس مریضہ کو بغور دیکھیں تو ہمیں معلوم ہو گا کہ یہ جنسی سرد مہمی دراصل فالتو جنسی رجحان کو دبائے سے پیدا ہوئی۔ وہ اس جنسی رجحان کا اعلان اپنے شوہر پر نہ کر سکتی تھی۔ لہذا اس کے دبائے سے اس کے اندر سرد مہمی کا مرض نمودار ہوا۔ اس سرد مہمی نے اس کے اندر نفرت پیدا کر دی اور اس نفرت نے قوت تخریب کو اور قوت دی اور اس نے فرار حاصل کرنے کی ٹھان لی۔ اس فرار نے اس کے اندر مختلف علاقوں کا ایک مسلسل طوفان کھڑا کر دیا۔ چونکہ وہ مذہبی طور پر کیتھولک تھی۔ اس لئے اس نے بھی طلاق کے بارے میں سوچا ہی نہیں۔

لیکن کیا طلاق سے ایسے حل نکل آتے ہیں۔؟ جی نہیں۔ یہ طریقہ ہر جگہ کامیاب نہیں ہوتا ہے۔ جن مریضوں کے اندر احساس جرم پیدا ہو

کیا ہو، جنسی تخریبی قوت ان کے قوی سے باہر ہو کر عملی طور پر سرگرم ہو چکی ہو، وہاں بسا اوقات دوبارہ شادی بھی ناکام ہو جاتی ہے۔ کیونکہ مریض پہلے ہی تخریب ہوتا ہے۔ ایک سرد مہر عورت پہلے ہی سے جنسی زندگی سے تخریب ہوتی ہے۔ اس لئے عموماً دوسرا شوہر بھی اس کی زندگی کو ابھارنے میں ناکام رہتا ہے۔ اس لئے وہ پہلے ہی کی طرح ناکافی کے گڑھے میں گر جاتی ہے۔

اس مریضہ کا حال اگرچہ براہ راست جنس سے تعلق رکھتا ہے۔ مگر درحقیقت اسے محبت کی ضرورت تھی۔ محبت جو اس کا خاوند اسے نہ دے سکا۔ اس محبت کے نہ ملنے کی وجہ سے اس کے اندر جنسی بیجان نے زلزلے کی صورت اختیار کر لی۔ اگر آتش فشاں پہاڑ آہستہ آہستہ اپنا لاوا باہر نہ پھینکے تو پھر وہ اندر ہی اندر سلگتا رہتا ہے۔ اور اس کے اندر ہی اندر سلگنے اور پھینے سے زمین میں جھلن تک زلزلہ آ جاتا ہے۔

اپنی زندگی کے ارد گرد نظر ڈالیں آپ کو لاکھوں مریض اس محبت کی بھوک کی خاطر تھمتاتے ہوئے نظر آئیں گے۔ آئیے میں ایک دلچسپ کیس کا حال سناؤں۔ ایک مریض جس کی عمر چوبیس سال تھی۔ سنی ٹوریم میں داخل ہوئی اس وقت مریض کا دایاں پیسہ کٹائی حد تک خراب ہو چکا تھا۔ اور پیایاں پیسہ بھی متاثر ہو چلا تھا۔ مریضہ ایک امیر خاندان کی لڑکی تھی۔ اس کے خاندان میں کبھی بھی صحت نہ ہوئی تھی۔ پہلی بار جب وہ بیمار ہوئی تو اس کے اندر صرف کمزوری کی علامات تھیں۔ ڈاکٹروں نے اس

کا علاج کیا۔ اس کی کمزوری رفع نہ ہوئی۔ اس کا شوہر اسے پہاڑی علاقہ میں لے گیا۔ وہاں اس کی حالت بہتر ہو گئی۔ یہاں تک کہ اس کا وزن کافی حد تک بڑھ گیا۔ موسم گرما گزر جانے کے بعد ہی اس میں دوبارہ کمزوری اور تھکان کے آثار پیدا ہو گئے۔ شوہر نے ڈاکٹروں سے مشورہ کیا۔ اس کا انکسیرے لیا گیا تو معلوم ہوا کہ وہ تپ دق میں مبتلا ہے۔ یہ انکشاف مریضہ اور خاوند دونوں ہی کے لئے ایک بہت ہی المیہ ناک چیز تھی۔ اسی دوران میں مریضہ حاملہ ہو گئی۔ دوران حمل وہ پھر صحت مند نظر آنے لگی۔ یہاں تک کہ اس کی علامات کے آثار قطعی طور پر ناپید ہو گئے۔ انکسیرے لیا گیا۔ میسرے بالکل صاف تھے کسی قسم کی علامت باقی نہ تھی۔ یہ خوش خبری تھی کہ بچہ پیدا ہوا۔ ایک لڑکا۔ بچہ پیدا ہوتے ہی مریضہ پر دوبارہ علامات کا حملہ ہوا۔ اس بار شدید بخار پر قابو پا لیا گیا۔ انکسیرے لینے کے بعد معلوم ہوا کہ میسرے دوبارہ خراب ہو چکے ہیں اور آگے حصہ میں شکاف نمودار ہو رہا ہے۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ مریضہ کو فوراً سینی ٹوریم میں داخل کر دیا جائے۔ چنانچہ مریضہ سینی ٹوریم میں داخل کر دی گئی۔ ان دنوں اس سینی ٹوریم کے انچارج ڈاکٹر ایک بہت ہی ہوشیار اور بڑے ہی شیفتی بزرگ تھے۔ ان میں سب سے بڑی خوبی یہ تھی کہ اپنی ذاتی مفاتح کی بنا پر مریضوں پر کافی حد تک اثر انداز ہوتے تھے۔ ان کے اندر ایک ایچھے چٹائش کی تمام مفاتح موجود تھیں۔ مگر بد قسمتی سے انہوں نے (شاید) اس کا مطالعہ نہیں کیا تھا۔ ورنہ وہ اس عمل کو اپنے مریضوں پر استعمال کر کے

مرچو

یقیناً "ایک قابل داد کامیابی سے بہکنا رہتے۔ ہر حال جب مندرجہ مریضہ ہسپتال میں داخل ہوئی تو A. P. کا آغاز کیا گیا۔ مریضہ کی صحت قدرے بہتر ہو گئی۔ لیکن اتنی اچھی نہیں کہ مریضہ کو صحت مند کہا جاسکے۔ دو سال کے بعد A. P. ناکام ہو گئی۔ تو پھر مریضہ کا آپریشن کیا گیا۔ اس کی پسلیاں نکال دی گئیں اور پائیاں میسرے بیشہ کے لئے بند کر دیا گیا۔ مریضہ صحت مند ہو کر واپس چلی گئی۔ مگر تھوڑا عرصہ گزرا تھا کہ مریضہ وہی علامات لئے واپس لوٹی۔ اس کا یہ میسرہ ہنوز خراب تھا اور دوسرے آپریشن کے بارے میں سوچا جا رہا تھا۔ لیکن شک تھا کہ دوسرا آپریشن بھی ناکام ہو گا۔ اس لئے نہیں کہ ماہرین کا طریقہ علاج غلط تھا۔ نہیں بلکہ اس کا کیا علاج کہ مریضہ صحت مند ہوتا ہی نہیں چاہتی تھی۔

آئیے ہم مریضہ کا ڈاکٹری اور نفسیاتی دونوں طرح سے مطالعہ کریں۔ ڈاکٹروں کی نگاہ میں مریضہ جب پہلی بار پہاڑ پر گئی تو آب و ہوا اور آرام کی بدولت مستند ہو گئی، مگر جیسے ہی وہ وہاں سے لوٹی تو اس پر دوبارہ علامات کا حملہ ہوا۔ کیونکہ واپس پر اسے وہ آرام حاصل نہ ہو سکا جو اسے ہونا چاہئے تھا۔

مریضہ حمل کے دوران حساب کیوں ہو گئی؟ طبی سائنس کے نقطہ نظر میں حمل کی وجہ سے مریضہ کو قدرتی P. P. ہو جاتی ہے۔ اور جب تک بچہ پیٹ میں رہتا ہے میسرہ دبا رہتا ہے۔ مگر جیسے ہی بچہ انش ہوئی ہے تو قدرتی P. P. ختم ہو جاتی ہے۔ اس لئے اس پر دوبارہ بیماری کا حملہ

شدت سے ہوتا ہے۔ مریض پر A. P. کی ناکامی اس لئے ہوئی کہ مصحرم پوری طرح دب نہ سکا۔ طبی نقطہ نگاہ میں آپریشن کے بعد دوبارہ حاملہ ہونا کوئی خاص وقت نہیں رکھتا۔ کیونکہ اکثر مریضوں پر دوبارہ سہ بارہ حملے ہوتے ہیں۔ یہ عموماً مریض کی عمومی کمزوری اور مرض کے خلاف قوت مدافعت میں کمی کی بدولت ہوتا ہے۔

اب اس مریض کا ذہنی اور نفسیاتی طور پر مطالعہ کیجئے۔ مریض کی عمر اٹھارہ سال تھی جب اس کی شادی ہوئی۔ اس کا شوہر ۳۸ برس کا تھا۔ شوہر بھی وہ جو بذات خود نفسیاتی الجھنوں میں مبتلا تھا۔ اس کے شوہر کا گھرے طور پر مطالعہ کیا گیا۔ وہ اپنی بیوی کی 'ایک بہت سعادت مند شوہر کی طرح خدمت کرتا تھا۔ صبح و شام اس کے پاس بیٹھا کرتا تھا۔ یہاں تک کہ پاؤں اور کمر دبا کر دیکھتا اور شوہر بیوی کی بات پوری کرتا۔ اس کی اہلیہ اس پر اس طرح حکم چلاتی تھی گویا شوہر اپنی اہلیہ سے یا تو دیتا ہے یا اس سے بے انتہا محبت کرتا ہے۔ اہلیہ کی عیالیت کا خرچ اس کی اہلیہ کے والدین کر رہے تھے وہ خود معمولی ملازم تھا۔

لیکن جب اس کی اہلیہ سے گفتگو ہوئی تو باتوں باتوں میں اس کی اہلیہ نے انکشاف کیا کہ "یہ شادی محض چند مجبوریوں کی وجہ سے ہوئی۔ میرا شوہر تو میرے باپ کی عمر کے برابر ہے۔" یہ فقرہ صاف ظاہر کر رہا تھا کہ اس کی اہلیہ کے احساسات کیا تھے۔ کیا وہ لاشعوری طور پر اس کو اپنا باپ تصور نہ کرتی تھی؟ کیا وہ عورت جو اپنے شوہر کو اپنے والد کی جگہ تصور کرتی

ہو جنسی طور پر آسودگی حاصل کر سکتی ہے؟ کیا اس کو وہ محبت مل سکتی ہے جو اس کو ایک مرد بھیت خانہ دے سکتا ہے؟

لیکن ادھر شوہر نے ایک دن بڑی دلچسپ بات کہی۔ اس نے کہا کہ اس کی اہلیہ اس کے بغیر ایک منٹ بھی نہیں رہ سکتی۔ اس سے پوچھا گیا کہ جنسی طور پر وہ ایسا دل تو نہیں۔ اس کا شوہر پہلے تو خاموش رہا۔ پھر کہنے لگا 'نہ جانے ایسا دل سے آپ کی کیا مراد ہے۔ البتہ وہ جنسی طور پر بہت شدت پسند ہے اور جتنے دن بھی میں یہاں رہتا ہوں وہ مجھ سے ایک گھڑی الگ رہتا گوارہ نہیں کرتی۔ میرے خیال میں وہ قطعی نارمل ہے۔

یہ بات ذرا سوچنے کی ہے کہ وہ عورتیں جو شوہر سے خطر ہوتی ہیں وہ ہرگز جنسی طور پر اس طرح مظاہرہ نہیں کرتی ہیں، بلکہ اکثر مرد مری میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ مگر یہاں برعکس صورت حال ہے۔ آخر ایک دن اس کی اہلیہ نے ڈاکٹر کو بتا دی۔ اس نے کہا "اکثر بھوک مٹانے کے لئے آدمی مسلسل کھاتا رہتا ہے۔ اور جب اس کی بھوک نہیں مٹتی تو وہ غریب ہو جاتا ہے۔" لیجئے مریض نے خود ہی معہ مل کر دیا۔ درحقیقت مریض اس لئے اس سے قدرے انیت رکھتی تھی کہ لاشعوری طور پر وہ اس کو اپنے باپ کے بجائے تصور کرتی تھی۔ مگر ساتھ ہی جنسی طور پر غیر آسودہ تھی۔ مگر وہ اپنی غیر آسودگی کے سامنے اختیار ڈالنے کی بجائے اسے مسلسل اپنائے ہوئے تھی کہ شاید آج بھوک مٹ جائے۔ اسی طرح روزانہ تجزیہ کرتی تھی کہ شاید آج پیاس مٹ جائے۔ مگر پیاس مٹنے کے بجائے اور بڑھتی

گئی۔ ڈاکٹر کو اس کی باتوں سے معلوم ہوا کہ وہ جنسی طور پر کبھو بھی تھی۔ اور کبھو انسان کبھی کبھی غیر آسودگی میں بھی مخصوص قسم کا عذہ اٹھاتا ہے۔ یہ لذت (Sadism) لذت کو شے کے تحت ہوتی ہے۔ یعنی آسودگی حاصل نہ کرنا بھی ایک لذت ہے۔ اور اس لذت کو بار بار حاصل کرنے میں کبھو انسان ایک خاص قسم کی لذت حاصل کرنے لگتا ہے۔ یا یوں سمجھئے کہ وہ ذہنی طور پر خود کو سزا دیتا ہے۔ کیونکہ لاشعور میں کوئی نہ کوئی احساس جرم موجود ہوتا ہے۔

اب ذرا مریض کی ہسٹری کی طرف جائیے۔ مریض بہت لالچی تھی۔ اس لالچ نے اس کے اندر مسلسل محبت حاصل کرنے کی خواہش پیدا کر دی تھی۔ شادی کے بعد اس کو وہ محبت نہ مل سکی جو ایک عورت مرد سے چاہتی ہے۔ تو اس کے اندر نفرت نے جنم لیا اور نفرت نے تخریبی عناصر کو عمل پیرا کر دیا۔ وہ پہاڑ پر جا کر اچھی کیوں ہو گئی۔ دراصل یہ برفانی پہاڑ ہی مریض کی تمام تاریخ سامنے لے آتا ہے۔ اس پہاڑ پر جس مکان میں یہ رہتے تھے ان کے ساتھ والے کمرے میں ایک لوجوان مقیم تھا۔ لوجوان کا ان کے گھر آنا جانا تھا۔ چنانچہ مریض کی نظر انتخاب اس پر پڑ گئی۔ اور پھر مریض کی اس سے محبت ہو گئی۔ اس محبت نے اس کے اندر نفسیاتی تھیر پیدا کیا کہ زندگی میں پہلی بار اس نے زندگی سے محبت محسوس کی۔ وہ اس کے لئے دیوانی ہو گئی تھی۔ مگر اس عشق کا اظہار کرنا سم قابل تھا۔ چنانچہ جب وہ واپس آئی تو آتے ہی دوبارہ بیمار پڑ گئی۔ جب اسے حاملہ

ہونے کا علم ہوا تو محبت یہ خیال بھی گزرنا کہ یہ بچہ اس کے محبوب کا ہے۔ اس کے لئے یہی ایک تصور محبت کی زندگی کے لئے کافی تھا۔ مگر بچہ پیدا ہوا تو اس کی شکل قطعی طور پر اس کے خاندان سے ملتی جلتی تھی۔ اس کو مایوسی ہوئی اور وہ دوبارہ شدید طور پر علیل ہو گئی۔ یہ علالت جو ممتی گئی۔ آپریشن ہوا۔ مگر پھر بیمار ہو گئی۔ کیونکہ وہ اپنے محبوب کو حاصل نہ کر سکی تھی۔ آخری بار جب وہ آپریشن کے لئے آئی تو اس نے ڈاکٹر کو بتایا کہ اس کے محبوب کی شادی ہو رہی ہے۔

آپریشن سے وہ جاں بر نہ ہو سکی۔ کیونکہ زندگی نے اسے آخری شکست دے دی تھی۔ اب اس کے اندر جینے کے لئے کوئی آرزو باقی نہ رہی تھی۔ وہ مایوس ہو چکی تھی۔ تخریبی قوت نے اس پر مکمل قبضہ کر لیا تھا۔ یہ معاملہ ہمارے سامنے صاف طور پر مریض کی ذہنی حالت کو اجاگر کرتا ہے۔ وہ چپ دق کے جراثیم جو سینکڑوں انجکشنوں سے نہ مر سکتے تھے صرف محبت کی بدولت مارے جاسکتے تھے۔ کیا ان لاکھوں چپ دق کے مریضوں میں سے ہزاروں ایسے نہیں ہیں جو ذہنی طور پر فرار حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ جن کے پاس زندگی میں کوئی محبت نہیں۔ جن کی زندگی کا مقصد فطم ہو چکا ہے۔ جو لاشعوری طور پر زندگی سے بیزار ہیں۔ جنہوں نے Slow Death (ست رفتار موت) کو ترجیح دی ہے۔ جو مایوسی اور تخریب کا زندہ نمونہ ہیں۔ گلاسکو یونیورسٹی کے پروفیسر سروہم نے اس بات کو ثابت کرتے ہوئے کہا کہ پوسٹ مارٹم کے بعد ہمیں پتہ چلا کہ مرنے والوں میں

سے ساتھ فیصدی بیمار حقیقی معنوں میں اسے بیمار نہیں تھے کہ وہ مرتاے ان کے میسرے ایسی حالت میں تھے کہ وہ صحت یاب ہو سکتے تھے۔ یعنی ان سے بری حالت میں مریض زندہ تھے۔ ان مرنے والوں نے زندگی سے مایوس ہو کر نفرت کو جنم دیا۔ اور مایوسی کے آگے ہتھیار ڈال دیئے۔ اودیات ایسے مریض پر بھلا کیا اثر کر سکتی ہیں۔ آپریشن ایسے مریضوں کو کیوں کر زندہ رکھ سکتے ہیں۔ جو لاشعوری طور پر خود ہی مرنا چاہتے ہوں۔

سوئزر لینڈ میں ایک مریض کا میسرہ مکمل طور پر نکالا جا چکا تھا۔ اور اب مرض دوسرے میسرے میں پھیل چکا تھا اور اس کا دوسرا آدھا میسرہ بھی نکالا جانے والا تھا۔ ڈاکٹر نے مریض کو کہہ دیا تو اس کی آنکھوں سے آنسو نکل آئے۔ اس نے کہا کہ اب زندہ رہ کر بھی کیا کروں گی۔ میرے ماں باپ ہنگری میں کیوشٹوں کے ہاتھوں مارے جا چکے ہیں۔ میرے محبوب نے دوسری شادی کر لی ہے۔ میرے لئے اب دنیا میں رکھائی کیا ہے۔ میں خود کشی کرنا چاہتی ہوں کہ میں یوں ہی مر جاؤں گی۔

☆ ----- ☆

ٹوٹے ہوئے دل

نفرت اور محبت کے پکر میں ایک اہم بات بھی ہوتی ہے جس کا مختصر سا ذکر اوپر کیا جا چکا ہے۔ یعنی جب دل ٹوٹ جاتا ہے تو انسان اپنے اس ٹوٹے ہوئے دل کے ٹکڑوں کو لوگوں کے آگے دکھنا چاہتا ہے۔ اپنی مایوسی کا اظہار کرنا چاہتا ہے۔ وہ لوگوں سے کہنا چاہتا ہے کہ دیکھو میں کتنا دکھ بھرا انسان ہوں۔ کتنا مجبور! مگر کیا اس طرح اس کو انسانوں کی ہمدردیاں مل جاتی ہیں؟ کیا دوسرے اس سے محبت کرنے لگتے ہیں؟ عام طور پر یہ ہمدردی محض زبانی اور دقتی ہوتی ہے۔ ٹوٹے ہوئے دل والا انسان ایسے دقتی ہمدردی کی آرزو نہیں رکھتا ہے کہ اس کے لواحقین اس کی شکستہ دلی کا احساس کریں۔ اور اس کے ساتھ نہ صرف ہمدردی کریں بلکہ اس سے ایک مجبور اور معصوم بچے کی طرح محبت بھی کریں۔ چنانچہ اس کا لاشعور یہ ہمدردی اور محبت حاصل کرنے کیلئے ذریعہ تلاش کرتا ہے اور وہ ہے بیماری۔ لاشعوری بیماریاں تو خیر عام ہیں۔ بعض اوقات انسان دانستہ اور شعوری طور پر غلیل بن جاتا ہے۔ اگر اس طرح اس کا مقصد حاصل ہو جائے تو۔۔۔

اس سلسلہ میں ایک دلچسپ واقعہ سنئے۔ ایک شخص نے ایک پتلا

کو بتایا کہ اس کی اہلیہ عرصہ سے قالج میں جلا ہے۔ ہزاروں علاج ہو چکے ہیں، مگر اٹھ کر چل نہیں سکتی۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اسے کوئی بیماری نہیں۔ اس کی ٹانگیں پوری طرح حساس ہیں۔ اس کی ہاتھوں کا (Reflexes) بالکل درست ہے مگر جب اسے چلایا جاتا ہے تو ایک قدم بھی نہیں چل سکتی۔

”آپ دوسری شادی کیوں نہیں کر لیتے؟“ ڈاکٹر نے پوچھا۔ اس کا مقصد زندگی سے چند معلومات حاصل کرنا تھا۔

”ایسی حالت میں دوسری شادی کرنا عظیم ہوگا۔“

”یعنی اگر وہ تندرست ہوتی تو آپ دوسری شادی کر لیتے؟“ ڈاکٹر نے دریافت کیا۔

”شاید!“

”عجیب بات ہے۔ جب آپ کو ایک ساتھی کی ضرورت ہے تو آپ کو اپنی اہلیہ سے ہمدردی پیدا ہو گئی ہے۔ اور جب وہ تندرست ہوگی تو آپ دوسری شادی کرنے کا خیال کرتے ہیں۔“ ڈاکٹر نے مزید فرمایا۔

اس شخص نے بتایا:-

”بات یہ ہے ڈاکٹر! میری شادی کو دس برس ہو چکے ہیں۔ دو سال ہوئے جب میں نے محض اولاد کی خاطر دوسری شادی کی خواہش کی تھی۔ اور ایک دن اپنی اہلیہ سے اس سلسلہ میں مشورہ بھی کیا تھا۔ اس نے بڑی خوشی سے اجازت دے دی تھی۔ بلکہ مجھے دوسری شادی کرنے پر مجبور بھی کیا تھا۔ کیونکہ وہ جانتی تھی کہ اس کے ہاں اولاد نہ ہو سکے گی۔ مگر چند

بنتوں بعد اسے بخار آنے لگا۔ اور پھر بخار کے بعد یہ قالج۔ اب اس کی حالت اتنی قاتل رحم ہے کہ میں اس کے ساتھ یہ عظیم گوارہ ہی نہیں کر سکتا۔ حالانکہ وہ کئی بار مجھے دوسری شادی پر مجبور کر چکی ہے۔“

اس کہانی سے اصل بات ظاہر ہو گئی۔ اب سوال یہ تھا کہ عارضہ کس حد تک گہرا ہے۔ ڈاکٹر یہی دیکھنا چاہتا تھا۔ چنانچہ ڈاکٹر نے مریضہ کو دیکھا۔ اس کا معائنہ کرنے سے معلوم ہوا کہ اس پر قالج کا بڑا ساحلہ ضرور ہوا تھا۔ مگر بعد میں درست ہو گئی۔ یعنی طبی طور پر اب اس کے اندر قالج کے آثار باقی نہ تھے۔ اس کی ٹانگیں بالکل تندرست تھیں۔ صرف کم چلنے کی وجہ سے اس کے ٹخے ڈھیلے پڑ چکے تھے۔ اور یہ بھی معلوم ہوا کہ مریضہ کو چلانے کی کوشش کی گئی تھی۔

ڈاکٹر کے سامنے ایک ایسا کیس تھا جو نہ صرف لاشعوری قرار یعنی بیماری کا نمونہ تھا۔ بلکہ خاص شعوری اور دانش طور پر ایک فریب اور بھڑکتا تھا۔ مگر وہ نہ تو مریضہ سے کہہ سکتا تھا اور نہ ہی اس کے خاندان سے۔

ڈاکٹر نے ارادہ ظاہر کیا کہ مریضہ پر پتا نوم کیا جائے گا۔ ڈاکٹر نے مریضہ پر ظاہر کیا تو وہ تیار ہو گئی۔ مریضہ کو پتا چلتا کیا گیا۔ مگر مریضہ دوران فنود کی بھی نہ چل سکی۔ ڈاکٹر کو ”معا“ خیال ہوا کہ مریضہ اسے یہاں بھی دھوکہ دے رہی ہے۔ یعنی وہ اس سے پتا چلتا نہیں ہوئی۔ بلکہ ظاہر کر رہی ہے کہ وہ فنود کی میں ہے۔ غالباً اس نے پتا نوم پر کتاہیں پڑھی تھیں۔

کرینگ۔

”ج ڈاکٹر! میں آپ کی تمام عمر احسان مند رہوں گی۔“ وہ مارے خوشی کے اپنی پیوں والی کرسی سے اٹھ کھڑی ہوئی اور پھر فوراً بیٹھ گئی۔

”مگر آپ کو یہ سوچا کیسے؟“ ڈاکٹر نے پوچھا۔

”میں نے ایک ٹائل پڑھا تھا۔ اس نے مسکرا کر شرمندگی سے کہا۔

اس کے بعد ڈاکٹر نے اس کا علاج کیا۔ یعنی اس ڈرامہ کا ساتھ دیا اور ایک ماہ بعد مریض تندرست تھی۔ تین سال بعد اس کے ہاں بچہ پیدا ہوا۔ تو اس نے اپنے شوہر کو سب کچھ بتا دیا۔

یہ تھی ایک ٹوٹے ہوئے دل کی شعوری کوشش۔

مگر جب ٹوٹے ہوئے دل محبت اور ہمدردیاں حاصل کرنے کیلئے لاشعوری کوشش کرتے ہیں تو پھر بیماریاں بھی پیچیدہ ہو جاتی ہیں اور علاج بھی۔

بیٹ کی خرابی کے مریض شاید آپ نے ہزاروں دیکھے ہوں گے۔ کسی کے بیٹ میں درد، بیٹ میں پھوڑا، بیٹ میں سرطان اور بد ہضمی۔

ان میں اکثریت ایسے مریضوں کی ہوتی ہے جن کے دل ٹوٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ وہ محض اپنے ٹوٹے ہوئے دل کا سارا چاہتے ہیں، ہمدردی چاہتے ہیں۔ ان کا لاشعور ان ہی چیزوں کے حصول کیلئے انہیں علامتوں کا شکار بناتے رکھتا ہے۔

ڈاکٹر آرتھ لکھتے ہیں کہ ایک عمر رسیدہ آدمی میرے پاس بیٹ کے

پھوڑے کی شکایت لیکر آیا۔ اسے یہ شکایت تیس برس سے تھی۔ یعنی اس کی پوری جوانی اس علامت میں بسر ہوئی تھی۔ ڈاکٹر موصوف لکھتے ہیں کہ میں نے مریض سے پوچھا، ”تم اچھے ہو کر کیا کرو گے؟“

”کیا کروں گا؟ میں اپنی زندگی میں سرت محسوس کروں گا۔“ مریض نے جواب دیا۔

”کس قسم کی سرت؟ میرا مطلب ہے کہ تم کیا کرو گے؟“

”کیوں؟ ظاہر ہے اس قسم کی سرت محسوس کروں گا جو عام طور پر دوسرے لوگ محسوس ہو کر محسوس کرتے ہیں۔“

مگر وہ اپنی زندگی کا کوئی مقصد کوئی نصب العین نہ بتا سکا۔ اس کے پاس کوئی نقشہ نہیں تھا۔ کوئی پروگرام نہیں تھا کہ وہ زندگی میں کیا کرے گا۔ زندہ رہنے کا مقصد ہے کہ وہ تیس برس تک حال میں بیکرا رہا۔ دفتر میں اس کے ساتھی اس کے سختی ہونے کی داد دیتے تھے کہ وہ علامت کے باوجود اتنی تدری اور محنت سے کام کرتا ہے۔ مگر یہ اس کے لواحقین اس کی خدمت کرتے تھے کہ وہ طویل ہے۔ دفتر سے لوٹنے ہی اس کیلئے چوڑا کا شربہ حاضر کر دیا جاتا تھا۔ یہ تمام ہمدردیاں اور یہ تمام داد جو اس کو محنت کی بناء پر ملتی تھی، کیا بیٹ کے پھوڑے کے بغیر مل سکتی تھی؟ اس کا پھوڑا اس سے چھین لیجئے تو شربہ چھین جائیگا۔ لواحقین کی ہمدردیاں اور محبت بھی چھین جائے گی۔ دفتر کے ساتھیوں کی داد بھی ختم ہو جائیگی۔ وہ ایک ایسا انسان رہ جائیگا کہ جسے نہ محبت حاصل ہو سکے گی نہ ہمدردی۔

لاشعور کی یہ چالیں ہمدردی اور محبت حاصل کرنے کیلئے یہ طریقے
کتے انوکھے اور کتے تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ مگر دلچسپ بھی۔ اس کا اندازہ
شاید آپ نہ لگا سکیں۔ بچپن میں جب کسی شخص کو محبت نہیں ملتی۔ جب وہ
بلا لائق اور بد اخلاق بچہ کہا جاتا ہے تو اس کا دل ٹوٹ جاتا ہے۔ وہ لوگوں کی
ہمدردیاں مان پاپ کی محبت حاصل کرنے کیلئے کوئی مرض پیدا لیتا ہے اور
جب وہ جوں ہو کر بھی محبت حاصل نہیں کر سکتا تو پھر یہ مرض بڑھ جاتا
ہیں۔

اگر وہ کاروباری ہے تو اپنے کانکوں اور اپنے نوکروں میں اپنی عداوت
کا تذکرہ کر کے ان کی ہمدردیاں حاصل کرتا ہے۔ اگر نوکر ہے تو اپنے دفتر
کے ساتھیوں کا مرکز توجہ بنے رہنے کی آرزو کرتا ہے۔ وہ تندرست ہوتا ہی
نہیں چاہتا۔ کیونکہ اگر وہ تندرست ہو جائے تو پھر نہ اسے ہمدردیاں ملیں
گی اور نہ ہی پیار۔
اگر شعور و ذہنی قرار کیلئے امراض کا سارا نہ لے تو پھر انسان خود کشی
کر لے!

☆ ----- ☆ ----- ☆

ہیپنازم کا استعمال

ہمارا مقصد اس کتاب کے لکھنے سے صرف یہی تھا کہ وہ لوگ جو اس
علم سے آگاہ نہیں ہیں ان کو اس کی معلومات بہم پہنچائی جائیں۔ اور وہ
لوگ جو عمل کرنا چاہیں ان کو اس کے طریقے سکھا دیئے جائیں تاکہ وہ
انسان کی خدمت کر سکیں۔ اور اپنی خداوا صلاحیتوں کو محض شعبہ بازی
اور تقریحات پر صرف نہ کریں۔

۱۔ ہیپنازم عام طور پر تین چیزوں کیلئے استعمال ہوتا ہے۔

۱۔ امراض اور بری عادتوں کے معالجے کیلئے۔

۲۔ جراحی کے دوران مریض کو درد سے محفوظ رکھنے کیلئے۔

۳۔ تفریح کی خاطر

اگر آپ اس کو محض فحش کی حد تک محدود رکھنا چاہتے ہیں تو ایسی
تقریحات کا انتخاب کیجئے جو بعد میں کسی کیلئے نقصان دہ ثابت نہ ہوں۔ لیکن
اگر آپ اس کو انسانوں کی خدمت کا پیشہ بنانا چاہتے ہیں تو پھر تفریح کی
طرف بالکل دھیان نہ دیں۔ کیونکہ اگر آپ شعبہ باز ہو گئے تو پھر کوئی
شخص بھی سنجیدگی سے آپ سے علاج نہیں کرائے گا۔ اس طرح آپ ایک
خداوا قوت کے غلط استعمال کے مجرم ٹھہریں گے۔

اپنا تعارف نہ۔ اگر آپ نے یہ فیصلہ کر لیا ہے کہ آپ عوام کی خدمت کی خاطر اس پر عمل کرنا چاہتے ہیں تو چند باتوں کا احیان رکھیے۔
عوام میں اپنا تعارف ہرگز شہدہ باز اور جادوگر کی حیثیت سے نہ کرائیں۔

بست سے لوگ روپ بدل کر داڑھی بڑھا کر پگڑی باندھ کر ہاتھ میں شیش یا مالے کر اپنے آپ کو سادھو یا پیر کہہ کر تعارف کراتے ہیں اور چوری چھپے پٹانزم سے ملتے جلتے اصولوں پر عمل کرتے ہیں۔ اس طرح وہ کامیاب تو ضرور ہوتے ہیں، مگر ان کا یہ ڈھونگ کبھی کبھی مکمل بھی جاتا ہے۔ سنا ہے کلکتہ میں ایک بزرگ کا بیڑا چڑھا تھا۔ لوگوں کے غصے کے غصے لگے رہتے تھے۔ لوگ کہتے تھے کہ بس پیر صاحب ہاتھ لگا دیں تو شفا ہو جاتی ہے۔ بزرگ بست خدا پرست نظر آتے تھے۔ سینکڑوں روپیہ نذرانہ جمع ہوتا تھا اور بے شمار مریض اچھے ہو کر جایا کرتے تھے۔ آخر کار بزرگوار فحش پرستی کے سلسلے میں پکڑے گئے۔ اگر یہی بزرگوار خود کو صاف طور پر پٹاٹ کہہ کر اپنا تعارف کرواتے، تو نہ صرف یہ روپیہ ہی کماتے تھے بلکہ تمام عمر عوام کی خدمت بھی کر سکتے تھے، کیونکہ وہ ایک ماہر پٹاٹ تھے، مگر مساز کی طرح سائنسی نظریے اور اس کی اہمیت سے آنکھ نہ تھمے۔ اس لئے اگر آپ اپنا تعارف پٹاٹ کی حیثیت سے کرائیں اور عوام کو اس کے اصول ذہن نشین کرا دیں، تو آپ کی قدر بڑھے گی اور آپ معقول فیس بھی حاصل کر سکیں گے۔ پٹانزم کو کبھی جرائم کی خاطر استعمال کرنے کی

کوشش نہ کریں۔ کیونکہ آپ نہ صرف ناکام ہی رہیں گے بلکہ دھم لے جائیں گے۔

جگہ کا انتخاب

پٹاٹ کیلئے مقام ایسا ہونا چاہیے جہاں شور و غل قطعی نہ ہو۔ اور جہاں دوران عمل کسی قسم کی مداخلت کا خوف نہ ہو۔ اس لئے دو کمرے ہونے چاہئیں۔ ایک انتظار کار، دوسرا معالجے کا۔ کمرے میں ٹیلیفون نہ ہو، کمرے کا داخلہ بار عیب ہو، صاف ستھرا ہو، بجلی روشنی آتی ہو اور ایک آرام کرسی اور ایک صوفہ ہونا چاہئے، جس پر مریض لیٹ سکے۔ اگر شپ ریکارڈ روڈ خرید سکیں تو بہت مددگار ثابت ہوگا۔ اس طرح آپ اپنی محیشن بھی دیکارڈ کر سکتے ہیں، اور زیر علاج مریض کی گفتگو بھی، تاکہ آپ کو سب کچھ یاد رہے اور دوبارہ سن بھی سکیں۔

مریض کیساتھ اس کا کوئی عزیز ہونا چاہیے۔ بالخصوص عورتوں کو تنہائی میں ہرگز پٹاٹنا نہ کریں۔ کیونکہ عین ممکن ہے کوئی آپ کو محض چھاننے کیلئے آپ پر کوئی الزام قیود دے کہ آپ نے دوران پٹانزم اس کے ساتھ غیر اخلاقی سلوک کیا ہے۔ اس طرح آپ قانون کی زد اور بدنامی سے محفوظ رہیں گے، کیونکہ ابھی تک عوام یہی تصور کرتے ہیں کہ عامل جو چاہے کر سکتا ہے۔ حالانکہ یہ لفظ ہے۔

امراض اور ان کا علاج

گزشتہ صفحت میں ہم نے یہ بتانے کی کوشش کی ہے کہ کس طرح عموماً "امراض اندر چھپے ہوئے جذبات اور جبلتوں کی بناء پر پیدا ہوتے ہیں۔ اب میں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ چنانچہ اور نفسیات کس طرح ان جبلتوں کو اپنی اصلی راہوں پر لاکر انسان کو صحیح زندگی بسر کرنے کا موقع دیتے ہیں۔

جہاں تک نفسیات کا تعلق ہے یہ الگ موضوع ہے۔ مگر چونکہ اس کے ساتھ چنانچہ کا بہت گہرا لگاؤ ہے اس لئے میں تو فوراً بہت اس پر لکھنا چاہتا ہوں۔ یہ بتانے کی ضرورت نہیں کہ نفسیات کس علم کو کہتے ہیں۔ غالباً "آپ بہت نہیں تو فوراً بہت ضرور جانتے ہوں گے۔ ذہنی علاقوں میں ایسی کئی علاقیں ہیں جن میں چنانچہ مکمل طور پر کامیاب نہیں ہوتا۔ اور اس طرح بہت سے ایسے عارضے ہیں جو نفسیاتی علاج سے درست نہیں ہوتے۔ مگر چنانچہ سے درست ہو جاتے ہیں۔

تحلیل نفسی کے ذریعہ انسان کی عیال کی وجہ کو لاشعور سے نکال کر شعور میں لایا جاسکتا ہے تاکہ مریض خود جان لے کہ اس کی عیال کی دراصل وجہ کیا ہے۔ اچھی طرح تحلیل نفسی کے ذریعے ہم مریض کی ان الجھنوں کو نکال باہر کرتے ہیں جن کی راہ میں محسب کھڑا ہوتا ہے۔ جب یہ الجھنیں لاشعور سے باہر نکل کر شعور میں آجاتی ہیں تو وہ مرض جو اس مخصوص الجھن سے تعلق رکھتا تھا ختم ہو جاتا ہے۔ یعنی اس طرح محفل

نفس مریض کے اندر چھپی ہوئی اس تخریبی جبلت کا خاتمہ کر کے جبلت قہریہ کو ابھارتا ہے۔ اور مریض کو زندگی سے دلچسپی لینے کیلئے آمادہ کرتا ہے۔ اس کے اندر سے فراہ کی خواہش کو نکال کر زندہ رہنے کی خواہش پیدا کرتا ہے۔ لیکن باوقاقت یہ جانتے ہوئے بھی کہ اس عیال کی وجہ کیا ہے وہ مریض سے پھٹکارا حاصل نہیں کر سکتا۔ مثلاً ایک مریض یہ تو جانتا ہے کہ اس کے پیٹ میں دو دن رات غم اور افسوس کا شکار رہنے کی بناء پر ہے۔ وہ یہ بھی جانتا ہے کہ اس کے پیٹ کا زخم اسحق میں ٹپکانے کی وجہ سے پیدا ہوا ہے۔ مگر یہ سب کچھ جانتے کے باوجود اس مرض سے پھٹکارا حاصل کرنا نہیں چاہتا۔ ایسے ہی لوگوں کیلئے چنانچہ مفید ثابت ہوتا ہے چنانچہ کا کام مریض کو یہ بتانا نہیں کہ وہ کن الجھنوں کی بناء پر علیل ہے یا اس کے لاشعور سے ان الجھنوں کو باہر نکالنا نہیں ہے بلکہ چنانچہ مریض کے ذہن میں محسوس کے ذریعہ اتنی عیال پیدا کرتا ہے کہ وہ ان امراض کا مقابلہ کرنے لگتا ہے۔ وہ چنانچہ کے دوران یہ محسوس بھی دے سکتا ہے کہ تم اپنے محبوب کو بھول جاؤ۔ وہ اس قابل نہیں کہ اسے یاد رکھا جائے اور مریض اپنے محبوب کو بھلانے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

دوسرے الفاظ میں آپ یہ سمجھ لیجئے کہ تحلیل نفسی ایک دوا ہے جس کو برسوں تک کھانا پڑتا ہے۔ مریض آہستہ آہستہ رو بصحت ہوتا ہے اور چنانچہ آپریشن ہے جس کے ذریعے مریض کی وہ تخریبی شکل جھکی جاتی ہے جو اس کے عیال کا باعث تھی۔ اس کی تخریبی قوت کو دبا کر قہریہ

قوت کو طاقتور بنایا جاتا ہے تاکہ مریض صحت مند ہو سکے۔

لیکن میں اس جگہ یہ واضح کر دیتا چاہتا ہوں کہ بعض شدید ذہنی अभेनیں جن کا تعلق گہرے بچپن کے واقعات یا کسی جرم سے وابستہ ہوں اس کے لئے تحلیل نفسی ہی واحد علاج ہے۔ چنانچہ مریض سے تحلیل نفسی پیدا نہیں ہوتی۔

جس طرح چنانچہ کا ایک مقام ہے، اسی طرح تحلیل نفسی بھی اپنا مقام رکھتی ہے۔ یہ ایک الگ بات ہے کہ بے اوقات چنانچہ کے ذریعہ تحلیل نفس کو لاشعوری باتیں باہر نکالنے میں آسانی ہو جاتی ہے، مگر صحت مندی کا سہرا تحلیل نفسی ہی کے سر ہوگا، نہ کہ چنانچہ کے سر۔ اس لئے جب آپ کو کسی ایسے مریض سے سابقہ پڑے جو ادویات سے اچھا نہ ہو رہا ہو اور چنانچہ بھی ناکام ہو گیا ہو، تو پھر اسے تحلیل نفسی کا مشورہ دیں، تاکہ وہ کسی ماہر سے مشورہ کر کے اپنا علاج کروا سکے۔ ایک بات یاد رکھئے کہ چنانچہ صرف انہیں پر کامیاب ہو سکتا ہے جو مافی طور پر مغلوب نہ ہوں۔ یعنی پاگل یا غم پاگل پر نہ تو چنانچہ کیا جاسکتا ہے اور نہ کوشش کرنی چاہئے۔

اسی طرح ہسپتال کے مریضوں پر بھی بہت مہم ہو کر چنانچہ کرنا چاہئے۔ اول تو کسی نو مشن کو ہسپتال کا مریض لینا ہی نہیں چاہئے کیونکہ عموماً ”دوران چنانچہ“ ہسپتال کے مریض پر دورہ پڑتا ہے، تو بہت ہی ناخوشگوار تجربہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اسی طرح چنانچہ سے پہلے یہ لازمی ہے کہ آپ کو

مریض کے دل کی حالت کا مکمل علم ہو۔ اگر مریض کمزور دل کا ہے یا کبھی اس پر دل کا دورہ پڑ چکا ہے تو اسے کبھی چنانچہ نہ کریں، بلکہ محض بخش سے علاج کریں۔ کیونکہ غنودگی کے درمیان مریض کا دوران خون بہت ست ہو جاتا ہے۔ اگر وہ دوسری غنویت کا مالک ہے تو پھر ممکن ہے وہ چنانچہ کے دوران اس قدر بچان خیر ہو جائے کہ اس کی حرکت قلب تبدیل ہو جائے۔ اس لئے ایسے مریض کو چنانچہ نہ کرنے کی کوشش نہ کریں۔

دوران چنانچہ کے ذریعہ تقریباً ہر دور کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ عارضی طور پر ہر قسم کے درد میں افادہ ہو سکتا ہے۔ لیکن مستقل افادہ کیلئے لازمی ہے کہ درد کسی عضوی خرابی کی بناء پر نہ ہو۔ اپنڈس کا درد جو پیٹ کی ایک آنت کے بڑھ جانے سے ہوتا ہے، آپریشن کے بغیر ٹھیک نہیں ہو سکتا۔ ابتدائی حالت میں درد محض معمولی ہوتا ہے۔ اس حالت میں اگر مریض آجائے تو پھر اس کی قوت قہر کو ابھار کر بیماری کو آگے بڑھنے سے روکا جاسکتا ہے۔ لیکن عام طور پر معمولی درد کے عالم کا مریض آئے گا ہی نہیں۔ وہ تو اسی وقت آئے گا جب اسے مرض کے دو چار دورے پڑ چکے ہوں اور آنت سوج چکی ہو۔ اگر ایسی صورت ہو تو پھر مریض کو آپریشن کا مشورہ دینا از بس ضروری ہے۔ باقی دروں کی تحقیقات بھی کر لی جائے۔ مریض کو حسب معمول آرام کرسی پر بٹھا دیں، اور گزشتہ بیان کردہ کسی طریقے پر عمل کر کے اسے چنانچہ کریں۔ جب مریض غنودگی میں چلا جائے تو بخش دیں۔

”تمہارا درد عذاب ہو رہا ہے۔۔۔ تم آرام محسوس کر رہے ہو۔۔۔ تمہارا درد عذاب ہو چکا ہے۔۔۔ تم جاگو گے تو اپنے آپ کو مکمل طور پر صحت مند پاؤ گے۔۔۔ اب میں تم کو بچاتا ہوں۔۔۔“

اس طرح مریض کو بچا دیا جائے۔ جائگے کے بعد عام طور پر اس کے درد میں آرام محسوس ہوگا۔ اس سے کہیں کہ اب درد نہیں ہوگا۔ اور مریض مستقل طور پر صحت مند ہو جاتا ہے۔

غذا

ہر مرض میں غذا کا بہت دخل ہوتا ہے۔ اس لئے مریض کو ایسی غذا کے استعمال کی ہدایت کریں جو ریاح پیدا نہ کریں اور پیٹ پر بوجھ بھی نہ بنے۔ غذا زود ہضم اور صحت مند اثرات کی حامل ہونی چاہئے۔

معمولی درد

آپ کو زندگی میں معمولی درد کے مریض عام طور پر ملیں گے معمولی درد، معمولی باتوں کا درد۔ ظاہر ہے ایسی صورتوں میں مریض صرف اسپرڈ کی تکیہ کھا کر ہی آرام حاصل کر لیتا ہے اور کسی ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔ اگر بیٹھے بٹھائے کوئی عضو آپ سے کہہ دے کہ وہ درد محسوس کر رہا ہے، تو آپ کیلئے بخشش آزمائے اور مقبول ہونے کا

بہترین موقع ہے۔ آپ فوراً کہیں کہ لاؤ میں درد ٹھیک کرتا ہوں۔ مریض کو آرام سے بٹھا دیں اس سے کہیں کہ وہ قطعی طور پر جسم کو ڈھیلا چھوڑ دے، آنکھیں بند کر لے، اور اس کے ماتھے پر آہستہ سے ہاتھ رکھ کر محض ہلکے ہلکے پاس دیں اور کہیں کہ تمہارا درد عذاب ہو رہا ہے۔ اب ٹھیک ہو چکا ہے۔ اس طرح چند منٹ بعد اس سے کہیں کہ آنکھیں کھول دے۔ عموماً درد عذاب ہو چکا ہوگا۔ اگر تھوڑا باقی ہو تو پھر دوبارہ ایسا ہی کریں۔ اس طرح آپ قوت بخشش سے ہی مریض کو درست کر سکتے ہیں اور لوگوں میں احماد پیدا کر سکتے ہیں۔

لگنت

لگنت کبھی نفسیاتی ہوتی ہے اور کبھی کسی بخار کے بعد یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے اور کبھی چہرے کے قانچ سے۔ ہر حال جو کچھ بھی ہو چنانچہ عام طریقہ پچاس فیصدی مریض صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ عام طور پر اس کیلئے کئی بار عمل کرنا پڑتا ہے۔ اگر کئی بار عمل کرنے کے بعد بھی دورانِ پٹانم مریض ابھی طرح بات نہ کر سکے، تو پھر سمجھ لیتا چاہئے کہ مرض چنانچہ عام دائرہ عمل سے باہر ہے۔

حسب معمول مریض کو پٹانم کر کے علاج کریں۔ اس کو بخش دیں۔ اب تم مکمل طور پر سو گئے ہو۔۔۔ تم میری باتوں کا جواب دو گے۔ مگر سوئے رہو گے۔۔۔ تم بے ہنگام ہلکے ٹھیک طور پر گفتگو کر سکو گے۔

تسماری زبان درست ہوگی۔ تم بات کرتے ہوئے شراب گئے تھیں۔ تم قلعی طور پر بلا محرک باتیں کر گئے۔ تمہارا مرض ختم ہو چکا ہے۔ تمہارا خوف ختم ہو چکا ہے۔ تم اب قلعہ نہ بھلاؤ گے۔ تمہارا نام کیا ہے۔ (مریض اپنا نام بتائے گا)۔ دیکھا تم بالکل صحیح ٹھنکو کر سکتے ہو۔ تم اب بالکل تندرست ہو چکے ہو۔ اچھا اب میں تمہیں بگاتا ہوں۔ جاگنے کے بعد تم اپنے آپ کو بالکل تندرست محسوس کر گئے۔ اس کے بعد مریض کو بگا دیں۔ بگاٹنے کے فوراً بعد مریض سے نارل طور پر ٹھنکو کریں۔ عام طور پر اس کی نکت میں کافی فرق پڑ چکا ہو گا۔ اس طرح چند ماہ تک ہر ہفتے مریض پر عمل کیا جائے۔

ومہ

ومہ کا عارضہ بھی ذہنی عارضہ ہے۔ مسلسل تجربات اور تحقیقات کے بعد بھی طبی طور پر یہ معلوم نہ ہو سکا کہ ومہ کی اصلی وجہ کیا ہے اور دورے کیوں پڑتے ہیں۔ بعض حالات میں اس کو موروٹی مرض بھی کہا جاتا ہے۔ مگر حالیہ تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ ومہ کے پچاس فیصدی مریض نفسیاتی ہوتے ہیں تو جب ان کا لاشعور فرار ہوتا ہے۔ فوراً ومہ کا دورہ پڑ جاتا ہے۔ کسی خاص مقام سے نفرت، کسی خاص شخصیت سے نفرت، کسی خاص واقعہ سے خوف عموماً دورہ پڑ جانے کے اسباب ہوتے ہیں۔

ہیٹازم کے ذریعے ہم دو طریقوں سے علاج کر سکتے ہیں۔ اول براہ

راست یعنی مریض کو عالم غنویٰ میں صحت مند ہونے کی بحش دی جاتی ہے۔ دوم دوران ہیٹازم مریض سے اس لاشعوری تصور کے احساس کو باہر نکالا جائے جس کی بناء پر عارضہ ہوا ہے۔

دوسری قسم کے علاج کیلئے ضروری ہے کہ معالج علم انفسیات اور تحلیل نفسی کے اصولوں سے پوری طرح واقف ہو۔ اس کے بغیر اگر اس نے کوشش کی تو ممکن ہے بجائے فائدے کے مریض کو الٹا نقصان پہنچ جائے اور وہ کسی نئی الجھن کا شکار ہو جائے۔ اس لئے تو مشن اور علم انفسیات سے واقفیت نہ رکھنے والے اصحاب کیلئے براہ راست معالج ہی بہتر طریقہ ہے۔ چنانچہ مریض کو حسب معمول دینا تاز کر کے اس کو بحش دیں۔

”تم صحت مند ہو رہے ہو، تمہارے ہمسفر صاف ہو رہے ہیں“ تم اب بلا تکلف سانس لے سکتے ہو۔۔۔۔۔ اب تمہیں دورہ نہیں پڑے گا۔۔۔۔۔ تم تندرست ہو چکے ہو۔۔۔۔۔ بالکل تندرست۔۔۔۔۔ تمہارے ہمسفرے بالکل صاف اور صحیح ہو چکے ہیں۔ تمہارا ذہن اب خوف زدہ نہیں ہو گا۔۔۔۔۔ اب میں تم کو بگاتا ہوں۔ جاگنے کے بعد تم اپنے آپ کو قلعی صحت یاب پاؤ گے۔۔۔۔۔ اچھا اب جاگ جاؤ۔“ اس کے بعد مریض کو بگا دیں اور جاگنے کے بعد ہی اس سے کہیں کہ اب وہ مرض سے محفوظ ہو گیا ہے۔ اور اگر کبھی اس کو دوبارہ دورہ پڑے تو فکر نہ کرے، ایک دو بار اور عمل سے تندرست ہو جائے گا۔

حپ دق

دق کے حقیقی مرکزہ صفحت میں کافی لگہ چکا ہوں اور یہ بات واضح کر چکا ہوں کہ کس طرح دق کے مریض زندگی سے فرار حاصل کرنے کیلئے اپنے آپ کو اس مرض کا شکار بنا ڈالتے ہیں۔ دق کا مریض پہلے تو لاشعوری فرار کی بدولت بیمار پڑ جاتا ہے۔ مگر اس کو جب یہ علم ہوتا ہے کہ اسے دق ہو چکی ہے تو عارضہ کے مسلک ہونے کا احساس اس کے ذہن پر مسلط ہو جاتا ہے۔ اور خوف پیدا ہو جاتا ہے۔ چنانچہ وہ سوچتا ہے کہ اس کے جسمکڑوں میں شگاف پڑ چکے ہیں۔ اور یہ خوف اس کی بیماری بڑھاتا ہے۔ چنانچہ ہر حالت میں منفی ہوتا ہے۔ مگر بیماری کی نوعیت کا علم ہو جانے سے مریض زیادہ محتاط ہو جاتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ مریض باقاعدہ علاج بھی کرواتا رہے اور کسی دق کے ماہر کے زیر علاج رہے۔ چنانچہ دق کیلئے دو صورتوں میں منفی ہوتا ہے۔ عام طور پر دق کے مریض کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ آرام انہیں بہت کم ملتا ہے۔ یعنی جب وہ آرام سے بستر پر لیٹے بھی رہیں اس وقت بھی ان کا دماغ باقاعدہ کام کرتا رہتا ہے اور تفکرات کی وجہ سے ان کے جسم کی طاقت صرف ہوتی رہتی ہے۔ چنانچہ دق کے ذریعہ اگر چند گھنٹوں کیلئے مریض پر غنودگی غاری کر دی جائے تو بھی اس کے جسم میں ابتدائی توانائی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ علامت کا مقابلہ کر سکتا ہے۔ کیونکہ اسے حقیقی آرام ملتا ہے نہ صرف جسمانی بلکہ دماغی بھی۔

دوم چنانچہ دق کے ذریعہ مریض کے ذہن سے وہ خواہشات اور وہ جنلی نغرت دور کی جا سکتی ہے جس کی بناء پر مریض نے راہ فرار اختیار کی ہے۔ اگر معالج محنت سے کام لے تو عام طور پر مریض خود ہی اپنی زندگی کے حالات بتا دیتا ہے۔ اور ان حالات سے معالج کو وہ بات معلوم ہو جاتی ہے جس کی بناء پر اس کو مرض سے واسطہ پڑا۔ یا اس نے اپنے آپ کو اس مرض کے حوالے کر دیا تو اس کیلئے بہت محنت اور مہربانی ضرورت ہے۔ عام دردوں کی طرح محض ایک یا دو دو بار عمل کرنے سے مریض صحت مند نہیں ہوتا۔ بلکہ کئی کئی ماہ تک معالج کرتا ہوتا ہے۔ جس طرح یہ مرض آہستہ آہستہ بڑھتا ہے اسی طرح آہستہ آہستہ درست بھی ہوتا ہے۔ اس لئے معالج کیلئے ضروری ہے کہ وہ مریض کے ایکسرے کا معائنہ کرتا رہے۔ اگر خود وہ ایکسرے دیکھ نہیں سکتا تو کسی ماہر کی رپورٹ دیکھتا رہے تاکہ اسے یہ معلوم ہوتا رہے کہ مریض اس کے علاج سے کس حد تک متاثر ہو رہا ہے۔

دق یا اسی قسم کے کسی مرض کا علاج شروع کرنے سے پہلے آپ کو طبی معلومات سے واقف ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ صرف پینٹ ہیں تو پھر کسی خطرناک مرض کا علاج کرنے کی سعی نہ کریں۔ کیونکہ طبی معلومات نہ ہونے کی صورت میں آپ کیلئے یہ بہت مشکل ہے کہ آپ علامت کی نوعیت کو صحیح طریقے سے سمجھ سکیں۔ لہذا اس صورت میں آپ خود کو کسی اکثر سے وابستہ کر لیں۔ اس طرح آپ امدادی علاج کر سکیں گے۔ کیونکہ

اس قسم کے امراض میں ادویاتی علاج بھی جاری رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ صرف چٹانوم سے ہی علاج کرنا عقلمندی نہیں۔ آپ کا مقصد تو صرف مرض کو رفع کرنا ہے۔ اور مرض رفع کرنے کیلئے آپ کے دل میں یہ بات پیدا نہیں ہونی چاہئے کہ ”میں بھلا ادویات کے استعمال کی اجازت کیوں دوں۔ مرض تو میرے علاج سے دوست ہو گا“ اور سراسر کسی ادویاتی علاج کے سر بندے گا۔ یہ نظریہ قطعی طور پر غلط ہے۔ اور خود غرضی پر مبنی ہے۔

جنسی بیماریاں

ہمارے ہاں کے ساتھ لیسوی عوام جنسی علاقوں میں مبتلا ہیں۔ یہ علاقے حقیقی معنوں میں کوئی حقیقت نہیں رکھتے بلکہ محض ذہن کی پیداوار ہوتی ہیں یا حکیموں کے اشتیارات پر چل کر نوجوان اپنے آپ کو علیحدہ سمجھنے لگتے ہیں۔ جس قدر جلد اور بہتر اثرات چٹانوم سے جنسی علاقوں کے علاج کی صورت میں ہوتے ہیں۔ اس سے بھی بڑھ چکا ہے کہ یہ علاقے قطعی طور پر ذہنی ہوتی ہیں۔ اور چونکہ ان بیماریوں کے ساتھ کسی خطرے کا تعلق نہیں ہوتا۔ اس لئے چٹانوم فراغی کے ساتھ علاج کر سکتا ہے۔ مردوں میں مندرجہ ذیل جنسی بیماریاں پائی جاتی ہیں:-

- (۱) جنسی نامروی (۲) جنسی کمزوری (۳) جریان احتکام (۴) خود لذتی (۵) جنسی کمزوری۔ ان سب کا علاج بہت آسان ہے۔ البتہ کبھی کبھی جنسی کمزوری کے مریض سے قدرے دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کیونکہ

جنسی کمزوری بے اوقات کسی بہت ہی کمزوری انجمن کی بدولت پیدا ہوتی ہے۔ اور دیسے عام طور پر اسے علالت کہا بھی نہیں جاتا، تو کچھ مریض خود اس عادت کی وجہ سے کسی انجمن کا فکارت نہ ہو جاتے۔ اس لئے کمزوری کے بہت کم مریض براہ راست اس مرض کے تحت آتے ہیں۔ البتہ کبھی کبھی جنسی نامروی کے مریض کے علاج کے دوران انکشاف ہوتا ہے کہ مریض کمزوری ہے اور اس کی نامروی اس کمزوری کے احساس جرم کی وجہ سے ہے۔ ایسی صورت میں بھی علاج قدرے مشکل ہو جاتا ہے اور بے اوقات تحلیل نفسی کی ضرورت پڑتی ہے۔

جنسی کمزوری بھی عام طور پر خیالی ہوتی ہے یا اس کے ساتھ کوئی نہ کوئی خوف وابستہ ہوتا ہے۔ عام طور پر اگر مریض سمجھ دار ہو تو محض عام ہدایت سے ہی درست ہو جاتا ہے۔ اسے اگر یہ سمجھا دیا جائے کہ جس مرض میں تم خود کو مبتلا سمجھتے ہو، وہ دراصل مرض نہیں بلکہ محض ایک دہم ہے، تو عموماً چٹانوم کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ جریان اور احتکام تو محض سو لیسوی خیالی چیز ہے۔ اس کے پیدا کرنے کا سرنام نفاذ سکھاء کے سر ہے۔ ڈاکٹری نقطہ نظر سے یہ کوئی بیماری ہی نہیں ہے۔ عام طور پر لوگ جس چیز کو جریان سمجھ بیٹھے ہیں وہ ذی کا اخراج ہوتا ہے، جو عموماً خراش یا قبض کی صورت میں ہوتا رہتا ہے۔ یا وہ لوگ جو جنسی طور پر سکوارے ہوتے ہیں، ان میں جب لمبے کی کثرت ہو جاتی ہے، تو اس کا اخراج جریان یا احتکام کی صورت میں ہوتا رہتا ہے۔ اور جب ایسے لوگ نارمل

زندگی گزارنے لگتے ہیں، یعنی جنسی اشتقاق کرنے لگتے ہیں تو یہ مرض غائب ہو جاتا ہے۔ حقیقی جنسی نامردی شاذ و نادر ہی ہوا کرتی ہے۔ اور جب انسان پیدا ہونے لگا تو علاج کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ لیکن جب یہ نامردی جوانی میں آکر نمودار ہو تو پھر اس کے ساتھ عام طور پر خوف ہی وابستہ ہوتا ہے۔ یا بچپن میں خود لذتی کی بنا پر احساس جرم کی وجہ سے یہ پیدا ہو سکتی ہے، جس کا علاج بھی آسان ہے۔ خود لذتی ایک عادت ہے مرض نہیں۔ بذاتِ خود یہ کوئی بڑا اثر نہیں رکھتی۔ لیکن اس کے ساتھ جو دہم اور خوف وابستہ ہوتا ہے، اس کی وجہ سے عام طور پر نوجوان گھبرائے رہتے ہیں۔ ہسپتال کے پاس جب کوئی مریض اس عادت کو چھڑانے کے لئے آئے، تو سب سے پہلے صاف صاف الفاظ میں اسے یہی بتا دیا جائے کہ اگر وہ اعتدال کی حد تک اس عادت میں مبتلا ہے تو کوئی بڑی چیز نہیں۔ بلکہ یہ اس کے لئے بھتر ہے کیونکہ وہ محکمے کی کنواری لڑکیوں کی زندگیاں تباہ کرنے سے بچا ہوا ہے، اور اپنی جنسی زندگی کا میلان اس عادت سے پورا کر لیتا ہے۔ اگر اس کے باوجود بھی وہ اصرار کرے تو اسے ہسپتالز کر کے محض یہ بخش دیں گے کہ وہ خود لذتی کی عادت ترک کر دے۔ لیکن ایک بات کا خیال رکھیں، بخشش ایسی نہ ہو کہ وہ جنسی طور پر سرو ہو جائے یا خود لذتی چھوڑ کر دنیا کی طرف مائل ہو جائے۔ اسے اپنی اس عادت سے نفرت نہ دلائیں۔ آپ کے کہنے سے وہ اس سے نفرت کرنے لگے گا۔ تو پھر یہ نفرت اس کی جنسی زندگی میں الجھن ڈال دے گی۔ اسے صرف اس عادت کو

ترک کرنے کی بخش دیں۔ بالکل صاف اور سیدھی ہدایت جس کے ساتھ نہ نفرت نہ برائی اور نہ خوف وابستہ ہو۔ عام طور پر جب کوئی مریض جنسی کمزوری کی شکایت لیکر آتا ہے تو یہی کہتا ہے کہ وہ بچپن میں خود لذتی کا شکار تھا، اس لئے طویل ہو گیا۔ کیونکہ خیموں کی کتابیں پڑھ کر اسے یہی احساس ہوتا ہے۔ اور اس کی ساری جنسی کمزوری بھی انہیں کتابوں اور اشتہارات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ میں اپنے ہاں کے حکماء کو اس قدر غلط اور گمراہ کن پہلشی کی بنا پر ”مجرم“ تصور کرتا ہوں۔ بسا اوقات خیالی نامردی کسی خاص بات یا کسی خاص عورت سے نفرت کی بنا پر بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

میرے پاس ایک مریض معالج کے لئے آیا۔ جب اس کی ہسٹری لی گئی، تو معلوم ہوا، اس کی نامردی کا آغاز اس دن ہوا جب وہ ایک طوائف کے پاس گیا۔ اس نے حسب معمول جنسی ملاپ کیا تو طوائف کے منہ سے نکل گیا۔ ”کیا بس۔۔۔“ یہ طعنہ وہ قبول نہ کر سکا۔ چنانچہ اس کے بعد جب بھی وہ کسی عورت سے ملاپ کرتا، تو اس کے ذہن میں یہی لفظ ابھر آتا۔ نتیجہ کے طور پر وہ قطعی طور پر سرو ہوتا جاتا۔ بد قسمتی سے اس قسم کے مریض بچے درپے تجربات کرنے لگتے ہیں۔ اور وہ جتنے تجربات کرتے ہیں، ان میں ناکامی ہوتی ہے۔ ایسے مریض کا حکماء کی ہزاروں ادویات بھی علاج نہیں کر سکتیں۔

علاج

چونکہ یہ علامتیں تقریباً "ایک ہی نوعیت کی ہوتی ہیں۔ اس لئے ان کی تشخیص میں معمولی سا فرق ہوتا ہے۔

حسب معمول مریض کو چٹانائز کریں اور کہیں۔

"تم ایک نارمل انسان ہو۔ آج کے بعد سے تم جنسی طور پر بالکل نارمل ہو جاؤ گے۔ تم قطعی تندرست ہو چکے ہو۔۔۔۔۔ تم جنسی ملاپ بلا خوف انجام دو گے۔ تم بالکل مطمئن ہو چکے ہو۔ تم اب ہرگز ہرگز خوف نہیں کھاؤ گے۔۔۔۔۔ تم ایک جوان مرد انسان ہو۔۔۔۔۔ تم جب جاگو گے تو اپنے آپ کو مکمل مرد پاؤ گے۔۔۔۔۔ دفیوہ دفیوہ۔

حسب معمول مریض کو تشخیص دیکر چکا دیں۔ عام طور پر ایک ہی بار عمل کرنے سے مریض صحت یاب ہو جاتا ہے۔

آخر میں ایک ضروری بات کہنی ہے۔ اگر آپ کے پاس نامردی کا کوئی مریض آئے تو اس کی ہسٹری ضرور لیں۔ اگر اس کی ہسٹری سے اس بات کا علم ہو جائے کہ وہ اپنی المیہ سے نفرت کرتا ہے تو پھر بجائے نامردی کے علاج کے اس کی نفرت کا علاج کافی ہوتا ہے۔ کیونکہ اگر کوئی مرد کسی خاص عورت سے نفرت کرتا ہے تو پھر اس وقت تک اس عورت سے جنسی ملاپ میں ناکام رہے گا جب تک اس کے ذہن سے یہ نفرت نہ نکلے گی۔ اگر اس کو تشخیص دی گئی کہ وہ تندرست ہو چکا ہے۔ مرد بین چکا ہے۔۔۔۔۔ مگر جب وہ اس مخصوص عورت سے ملا کرے گا تو آپ کی یہ تشخیص بیکار ہو

جائے گی۔۔۔ کیونکہ اس کے دل کی نفرت اس کو کبھی مرد بننے نہ دے گی۔

عورتوں کی جنسی علامتیں

عام طور پر عورتیں جنسی امراض کا مقابلہ کرواتے نہیں آتیں۔ اس لئے ان کا ذکر ہی فضول ہے۔ البتہ اگر کسی عورت کو ملاپ سے درو ہو یا وہ سرد مری میں جلا ہو تو اس کی ہسٹری پر چھنی بھی لازمی ہوتی ہے۔ ملاپ کے دوران درد کی شکایت بھی انہیں عورتوں کو ہوتی ہے جو ملاپ کرنا نہیں چاہتیں۔ اس لئے اس کی وجہ معلوم کرنا لازمی ہے۔ اسی طرح سرد مری کا مرض بھی ملاپ سے نفرت یا شوہر کی نفرت کی بنا پر ہو جاتا ہے۔ اس لئے اس مرض کا علاج کرنے سے مرض خود بخود دور ہو جاتا ہے۔

ہسٹریا

عام طور پر چٹانائٹ کے پاس جب کوئی ہسٹریا کی مریضہ لائی جاتی ہے تو اس کے لواحقین اسے آسیب زدہ یا جادو ڈنوں کے اثرات سمجھ کر لاتے ہیں۔ وہ بیان کرتے ہیں کہ مریضہ پر سایہ ہے یا اس پر آسیب آتا ہے۔ لیکن درحقیقت یہ سب کچھ ہسٹریا کا مرض ہوتا ہے۔ اور میں پہلے ہی لکھ چکا ہوں کہ ہسٹریا کا علاج کرتے وقت بہت ہوشیاری کی ضرورت ہے اور عمالی میں تو کسی وقت بھی مریضہ پر عمل نہیں کرنا چاہئے۔

ہسٹریا کی مریض کسی کمری الجھن کا شکار ہوتی ہے اور شادی ہو جانے کے بعد بھی دورے برقرار رہتے ہیں۔ اور کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہسٹریا کا آغاز ہی شادی کے بعد ہوتا ہے۔ اس صورت میں ظاہر ہے کہ مریض شادی کے بعد ہی کسی جنسی الجھن کا شکار ہوئی ہے۔ یا تو وہ جنسی طور پر غیر آسودہ ہے، یا پھر شوہر کی بے توجہی کا شکار ہو گئی ہے۔ بہر حال جب مریض اپنے نارمل حالات میں ہو تو اس کو حسب معمول چٹاناز کیا جائے۔ اور دوران غنودگی اس سے اس کی زندگی کے بارے میں سوالات کئے جائیں۔ عام طور پر بڑی عجیب عجیب باتیں ظاہر ہوتی ہیں۔ لیکن اگر آپ نفسیات سے واقف نہیں ہیں تو پھر براہ راست مریض کو عمل کے ذریعہ بخشن دیں۔

”تم ایک نارمل عورت ہو۔۔۔ آج کے بعد تمہیں کبھی دورہ نہیں پڑے گا۔“ مریض کہتی ہے کہ اسے کوئی خاص جن یا پری نظر آتی ہے تو پھر اس سے کہیں کہ ”آج کے بعد اسے وہ صورت نظر نہیں آئے گی۔۔۔۔۔ تم اب کبھی خوف نہیں کھاؤ گی۔۔۔۔۔ تمہارا ذہن صاف ہو چکا ہے۔۔۔۔۔ تمہارا آسیب بھاگ چکا ہے۔۔۔۔۔ وہ اب کبھی نہیں آئے گا۔۔۔۔۔ تم بالکل تندرست ہو چکی ہو۔ جب جاگو گی تو اپنے آپ کو بالکل تندرست پاؤ گی۔“

عام طور پر دو یا تین بار عمل کرنے سے مریض صحت یاب ہو جاتی ہے مگر ممکن ہے کہ دو چار سال بعد کبھی دورہ پڑ جائے۔ کیونکہ اس کی

ذہنی الجھن تو برقرار رہے گی۔ مگر نتیجہ اسے دور نہ کیا جائے۔ اس لئے لواحقین کو مریض کی شادی کرنے کی ہدایت کریں۔ اور اگر مریض شادی شدہ ہے تو شوہر سے جنسی زندگی کے بارے میں معلومات حاصل کر کے اس کی اصلاح کی جائے۔

فلج

فلج اگر بہت پرانا ہو تو عموماً چٹانازم سے قاعدہ ہوتا ہے۔ لیکن پرانے فلج پر چٹانازم بے کار ہوتی ہے۔ فلج کی بہت ساری وجوہ ہیں۔ اس لئے صرف وہی مریض لینے چاہئیں جن کی ہسٹری میں فلج سے کسی عضوی خرابی کا بہت کم اظہار ہوتا ہو۔ کیونکہ عام طور پر فلج دائمی رسولی یا دماغ کی کسی نرس یا ریشہ کی خرابی سے نمودار ہوتا ہے۔ لیکن لاشعوری فلج کے کیس بھی پائے جاتے ہیں۔ فلج کے لئے چٹاناز کر کے ٹیٹ کرنا لازمی ہے۔ فلج کے مریض کو کبھی بہت کمری غنودہ میں نہ لے جائیں۔ اس کے بلڈ پریشر اور دل کے فعل کو اچھی طرح جانچ لیں۔ اگر دل پر بھی اثر ہو چکا ہے تو ہرگز عمل نہ کریں۔ حسب معمول مریض کو چٹاناز کر کے اس کے مطلوبہ حصہ پر توجہ دیں۔ کچھ دیر یا کس دیتے رہیں (دوروں اور فلج میں پابس بہت کامیاب ہوتا ہے) اس کے بعد مریض سے کہیں کہ میں اس حصے کے قریب سلگتی ہوئی آگ لاؤں گا۔ تم کو آگ کی تپش محسوس ہو گی۔۔۔۔۔ سخت تپش۔۔۔۔۔ تم اس کی جلن بری طرح محسوس کرو گے۔۔۔۔۔

تسمارا یہ حصہ جل رہا ہے۔۔۔۔۔ تم اس کو برواشت نہ کر سکو گے۔ اس کے بعد اپنی انگلی مریض کے مقلوب حصہ پر آہستہ آہستہ رکھیں اور ساتھ ہی کہیں۔ "میں آگ کا انگارہ رکھ رہا ہوں۔ تم جلد محسوس کرو گے۔ یہ دیکھو۔" اگر مریض اپنے اس حصہ کو حرکت دے کر ہٹانا چاہے تو سمجھ لیں کہ مریض قائل علاج ہے۔ اگر مریض کسی قسم کا احساس نہ کرے تو پھر پینٹنم کے دائرہ عمل سے باہر ہے۔

اگر مریض نے اپنے اس حصہ کو قدرے حرکت دی ہے تو پھر فوراً اس کے صحت مند بازو پر توجہ دیں۔ اس سے کہیں۔ "میں تسمارا یہ بازو اٹھا رہا ہوں" (اس کے بعد بازو اوپر اٹھائیں)۔ یہ بازو سخت ہو رہا ہے۔ یہ بیس اکڑا رہے گا۔" اس کے بعد بازو چھوڑ دیں۔ مریض کا بازو وہیں رہے گا۔ کچھ دیر بعد کہیں۔ "اب میں اس کو چھوڑتا ہوں۔ اور جب چھوڑوں گا تو یہ فوراً گر پڑے گا۔۔۔۔۔ لو اب چھوڑ رہا ہوں۔۔۔۔۔" اس کے بعد بازو چھوڑ دیں۔ اس کا بازو ڈھیلا ہو کر گر پڑے گا۔ اگر فوراً نہ کرے تو ذرا ہاتھ نیچے دبا کر کہیں۔۔۔۔۔ "اب یہ ڈھیلا ہو گیا ہے اور اپنی جگہ پر گر پڑے گا۔" اس کے بعد مریض کے مقلوب بازو کو اٹھا کر کہیں۔ "اب میں یہ بازو اٹھاتا ہوں۔ یہ بازو یہاں اکڑا رہے گا۔۔۔۔۔ یہ سخت ہو رہا ہے۔ یہ بالکل کھڑکی کی طرح سخت ہو گیا ہے۔ تم اسے نیچے نہیں گرا سکو گے۔ یہ نیچے نہ گرے گا۔" اس کے بعد بازو چھوڑ دیں۔ وہ وہیں اکڑ جائے گا۔ یہ وہی بازو ہے جو مقلوب تھا اور مریض اس کو حرکت بھی نہیں دے سکتا تھا۔

اب اس کے اندر جان پیدا ہو چکی ہے۔ اس کے بعد پہلے بازو کی طرح اسے بھی گرا دیں اور پھر کہیں۔ "تم صحت مند ہو چکے ہو۔ بلا تکلف تم اسے ہلا سکتے ہو۔ اب تم اس کو اوپر اٹھاؤ۔۔۔۔۔ ہاں اور ذرا اوپر۔ یہ اٹھ رہا ہے۔۔۔۔۔ بہت خوب۔۔۔۔۔ اب اسے دائیں اپنی جگہ لے جاؤ۔۔۔۔۔ تم جب جاگو گے تو اپنے آپ کو تندرست پاؤ گے۔۔۔۔۔ صحت مند اور تندرست۔۔۔۔۔ تم اپنا بازو ہلا سکو گے۔ بہت آسانی سے۔۔۔۔۔ اب جاگ جاؤ۔!"

مریض کو جگا کر اس سے کہیں تم نے اپنے بازوؤں کو اچھی طرح حرکت دی تھی۔ اب بھی دے سکتے ہو۔ حرکت دے کر دیکھو عام طور پر مریض معمولی حرکت دینے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد دو تین بار عمل کریں۔ مریض صحت یاب ہو جائے گا۔

ازدواجی زندگی اور پینٹنم

ہم نے گذشتہ صفحات میں محبت اور نفرت کا ذکر کرتے ہوئے کہا ہے کہ یہ دونوں جذبے انسان کے اندر خود کو پینٹنم کرنے سے جنم لیتے ہیں۔ کیونکہ اگر محبت کوئی ایسی چیز ہوتی جس کا تعلق بجائے ذہن کے صرف روحانی کشش سے ہوتا تو پھر پینٹنم کا اس پر کوئی اثر نہ ہوتا چاہئے تھا۔ لیکن اس کے برعکس ایسا ہوتا ہے کہ پینٹنم کے ذریعہ کسی سے محبت یا نفرت کرواتا جاسکتی ہے۔ بشرطیکہ معمول اس کا خواہشمند ہو۔ اس لئے ازدواجی الجھنوں

میں چٹانوں کا بہت اہم دخل ہے۔ کیونکہ اس کا تعلق بھی ذہنی محبت یا نفرت سے پیدا ہوتا ہے۔

اگر میاں بیوی دونوں ہی اپنی زندگی کو استوار کرنا چاہیں تو پھر چٹانوں ان کے لئے بہترین علاج ثابت ہوتا ہے۔ عام طور پر ازدواجی زندگی کی نفرت سطحی ہوتی ہے۔ بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ یہ انجمنیں نفسیاتی علالت سے پیدا ہوں۔ البتہ اگر ان انجمنوں کا علاج بروقت نہ کیا جائے تو پھر یہ سطحی انجمنیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اگر شوہر اپنی اہلیہ سے آگے چکا ہو مگر چاہتا ہو کہ ازدواجی زندگی خراب نہ ہو تو پھر اس کی نفرت جو آگاہی سے پیدا ہوئی ہے عموماً درست ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر کسی کمری جیسی ہوئی نفسیاتی انجمن کی بدولت یہ نفرت ہو تو پھر چٹانوں کا اثر عارضی ہوتا ہے۔ یعنی اگر ایسے شخص کو چٹانوں کے اس کی نفرت کو محبت میں بدلا جائے تو پھر وہ اس وقت تک محبت کرتا رہے گا جب تک اس کی انجمن دوبارہ نہ ابھر آئے۔ کیونکہ چٹانوں کی بخشش سے وہ انجمن لاشعور کی محبت گمراہیوں میں دب جاتی ہے۔ لیکن عموماً اس قسم کے کیس بہت کم ہوتے ہیں۔ اس لئے چٹانوں کے ذریعہ اجڑی ہوئی زندگی آباد ہو سکتی ہے۔ اس کے ذریعے یہ جوڑے زندگی کے ایسے موڑ پر لائے جاسکتے ہیں جہاں سے وہ زندگی کو از سر نو شروع کر سکتے ہیں۔ جیسا کہ میں نے پہلے کہا ہے کہ بسا اوقات کوئی کمری نفسیاتی انجمن ہوتی ہے۔ اور عام طور پر سطحی نفسیاتی رد عمل ہوتا ہے۔ اس لئے اگر تمام زندگی کی چٹانیں بن کر لی جائے تو علالت میں آسانی ہوتی

ہے۔ اگر عام طور پر آپ میاں بیوی سے ان کی شکایات سنیں گے تو جو وجہ وہ بتائیں گے وہ وجہ عموماً غلط ہوگی۔ کیونکہ اگر انہیں خود وجہ کا علم ہو تو پھر انجمن پیدا ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اس لئے یہ وجہ تو آپ کو تلاش کرنی ہوگی۔ اس کے لئے نفسیات کا مطالعہ از بس ضروری ہے۔ اس لئے جب بھی کوئی جوڑا آپ کے پاس آئے تو اس سے تمنا میں الگ الگ باتیں کریں۔ اور جواب نوٹ کر لیں۔ سوالات کچھ مندرجہ ذیل قسم کے ہوتے ہیں۔

(۱) شادی کب ہوئی تھی؟ (۲) شادی سے پہلے میاں بیوی کے تعلقات؟ (۳) کیا شادی محبت کی بنیادوں پر ہوئی تھی؟ (۴) شادی کا پہلا سال کیسے گزرا؟ (۵) دوسرا سال (۶) اور پھر تیسرا سال یہاں تک کہ آخری سال کی تفصیل معلوم کر لیں (۷) مجھڑوں کی ابتداء عموماً کب ہوئی؟ (۸) جنسی زندگی کیسی ہے؟ (۹) جنسی طور پر وہ دونوں ایک دوسرے کو مطمئن کرتے ہیں یا نہیں؟ (۱۰) دونوں میں سے کوئی ایک گھڑی میں جتا ہے یا نہیں؟ (۱۱) اولاد کتنی ہے؟ (۱۲) اولاد کی موجودگی سے ازدواجی زندگی پر کیا اثر پڑتا ہے؟

اس طرح تمام حالات معلوم کرنے کے بعد دونوں کو الگ الگ چٹانوں کے ان سے سوالات کریں عام طور پر وہ باتیں جو ان کا لاشعور چھپا رکھا ہے، عالم تخم میں وہ تمام باتیں اگل دیتا ہے۔ یہاں پر چٹانوں کو بہت ہوشیار ہونا چاہئے۔ کبھی کبھی لاشعور چٹانوں کو دھوکہ دینے کے لئے

غلط باتیں بھی بتاتا شروع کر دیتا ہے۔ یہ چٹائیت کے نفسیاتی علم پر منحصر ہے کہ وہ اس کو پکڑ سکے۔ ممکن ہے شعوری حالت ہیوی میں جھوٹ کہہ رہی ہو کہ وہ جنسی طور پر آسودہ ہے، مگر چٹائیت کے دوران وہ یہ ظاہر کر دے گی کہ وہ غیر آسودہ ہے۔ اسی طرح شوہر بھی غمخوئی میں اپنی جنسی الجھنیں نہ چھپا سکے گا۔ عامل کو چاہئے کہ وہ خود کم بولے اور معمول کو بولنے دے۔ بعض عامل معمول کو صرف Laoing باتیں کہتے ہیں تاکہ مریض کے لاشعور میں چھپے ہوئے رازوں کو باہر نکلنے کا موقع مل سکے۔ جب مریض اپنے تمام واقعات کی کڑیاں جوڑے تاکہ صحیح صورت حال سامنے آجائے، ورنہ محض براہ راست بحثیں دینے سے کوئی دوسری الجھن نمودار ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک کیس درج کیا جاتا ہے۔

ایک شوہر جس کی شادی کو چھ سال گزر چکے تھے اپنے آپ کو ہیوی سے انتہائی خفہ محسوس کرنے لگا۔ اور باوجود کوشش کے بھی اس کو نہ چاہ سکا۔ ہیوی اس کی اس تبدیلی پر پریشان تھی۔ اور کوشش کرتی رہی کہ وہ دوبارہ اسے حاصل کر سکے، مگر شوہر اپنی تسکین کی خاطر دوسری عورتوں سے تعلقات بڑھانے لگا۔ یہاں تک کہ اس نے دوسری شادی کرنے کا اعلان کر دیا۔ مگر اس کا ضمیر اس کو یہ انتہائی قدم اٹھانے سے روکتا رہا۔ اور وہ تذبذب میں مبتلا رہا۔ ایک طرف تو وہ ہیوی کو چھوڑنا بھی نہیں چاہتا تھا، کیونکہ اس کے دو بچے تھے اور وہ اپنی الیہ کو بے قصور بھی سمجھتا تھا۔ مگر دوسری طرف وہ اپنی الیہ سے مطمئن نہیں تھا۔ بلکہ جنسی طور پر وہ اس

سے نفرت بھی کرنے لگا تھا۔ وہ کہتا تھا کہ اس کے لئے اس کی الیہ میں کوئی جنسی کشش باقی نہیں رہی۔ اور محض جنسی کشش کے فقدان کی وجہ سے وہ اس سے الگ نہیں ہونا چاہتا تھا۔ وہ ایک ایسے دوراں پر آکر رک گیا تھا جہاں پہنچ کر اس کے لئے یہ فیصلہ دشوار ہو گیا تھا کہ وہ کیا کرے۔ کیا الیہ کو چھوڑ کر دوسری شادی کر لے؟ یا اس کو بھی روکے اور دوسری ہیوی بھی گھر میں ڈال لے۔ یا پھر اسی طرح سے گزر کرتا رہے۔ وہ چاہتا تھا کہ کسی طرح ایسا چیز پیدا ہو جائے کہ وہ اپنی الیہ کے ساتھ ہی زندگی بسر کر سکے۔ اس کو اطمینان چاہئے تھا۔ محبت چاہئے تھی اور جنسی آسودگی کی آرزو تھی۔ جب وہ چٹائیت کے لئے آیا تو اس نے کہا کہ اسے مقرب کر دیا جائے کہ وہ اپنی الیہ سے محبت کر سکے اور کسی دوسری عورت کو نہ چاہے۔

ظاہر ہے کہ مریض خود اس بات کا جتنی تھا کہ وہ اپنی الیہ کو چاہے۔ چنانچہ جب چٹائیت کے ذریعے براہ راست بحثیں دیکر اسے اپنی الیہ سے محبت کرنے پر مجبور کیا گیا، تو اس کا نتیجہ خاطر خواہ نکلا۔ لیکن ایک اور الجھن نمودار ہو گئی۔ وہ جنسی طور پر نامرد ہو گیا۔ چنانچہ اس پر دوبارہ عمل کر کے اس کی خیالی نامردی کا علاج کیا گیا۔ سال بھر تک وہ بالکل درست رہا، مگر پھر آہستہ آہستہ پہلی حالت پر آ گیا۔ وہی خفہ اور غیر آسودگی۔ اس کی الیہ کو چھ ماہ کے لئے اس سے الگ کر دیا گیا۔ اور پھر اس پر عمل کر کے کہا گیا کہ وہ اپنی الیہ سے بری طرح محبت کرنے لگے۔ چنانچہ وہ اس کو واپس بلانے پر اصرار کرتا رہا۔ اس کی محبت میں بری طرح ترسپنے لگا۔ جب

اس کا اصرار بہت بڑھ گیا تو اس کی البیہ کو واپس بلوایا گیا۔ چند ماہ تک وہ بالکل ٹھیک رہا، اپنی البیہ کو چاہتا رہا۔ مگر پھر آہستہ آہستہ اپنی پرانی حالت پر آگیا۔ حالانکہ اس کی البیہ کو بھی پریت دی جا چکی تھی کہ وہ جنسی طور پر اس کا ساتھ دے۔ مگر وہ اس کو پھر بھی نہ چاہ سکا۔ اس کے سوائے اور کوئی چارہ نہ تھا کہ اس کی اصلی البیہ کو کھن لگایا جائے۔ چنانچہ جب اس پر عمل کیا گیا تو اس کی لاشعوری البیہوں کا پتہ چلا۔ اور مندرجہ ذیل باتیں ظاہر ہوئیں۔

مریض بچپن سے محبت کا حلاشی تھا۔ مریض بچپن ہی میں بے توجہی کا شکار ہو گیا تھا۔ اس کے والدین اگرچہ اپنی دانست میں اس سے محبت کرتے تھے، مگر یہ وہ بھی محسوس کرتا تھا کہ اس سے نفرت کی جاتی ہے۔ چنانچہ جب اس کی شادی ہوئی تو اس نے وہاں اس محبت کو تلاش کیا۔ اس کی آرزو تھی کہ اس کو بری طرح چاہا جائے۔ لیکن اس کی بیوی عام گھرانوں کی طرح ایک سیدھی ساوی لڑکی تھی، جو ازدواجی زندگی میں کسی بنگامے کی متوقع نہ تھی۔ بیوی کی جانب سے جذبات کی عمومی حیثیت بھی اس کے لئے تکلیف دہ ثابت ہوئی۔ وہ سمجھنے لگا کہ جس طرح بچپن میں وہ محبت سے محروم رہا ہے، اسی طرح وہ اب بھی محروم ہے۔ ان تمام حالات نے اس کے اندر لذت پرستی کا رجحان پیدا کر دیا۔ اور اسی رجحان کے پیش نظر وہ مختلف لڑکیوں سے محبت کرتا اور جب وہ اس کی محبت کا دم بھرنے لگتیں تو وہ دوسری اور پھر تیسری لڑکی کو چاہنے لگتا۔ اس کے ذہن میں ایک

ندیدہ پن یا بلاخوری کا احساس پیدا ہو چکا تھا۔۔۔ ایک نہ سیر ہونے والی طبیعت۔۔۔ ایک غیر آسودہ احساس۔

اس کی البیہ ہر ممکن طریقے سے اسے خوش کرنے کی کوشش کرتی رہی، لیکن وہ اس حقیقت کو نہ پاسکی کہ اس کا شوہر شدت جذبات کی وجہ سے بکرو ہو چکا ہے۔ شوہر کے شدت جذبات اور مختلف لڑکیوں کے معاشرت نے اس کی بیوی کے اندر بھی جنسی جمود پیدا کر دیا۔ اس جنسی سرد مری نے جلتی پر تیل کا کام کیا، اور اس کا شوہر قطعی طور پر مایوس ہو گیا۔

چنانچہ اس لئے لازمی ہو گیا کہ دونوں کا علاج کیا جائے۔ ایک طرف تو شوہر کی رجنسی کچھ دی کہ کم کیا جائے۔ دوسری طرف اس کی البیہ کی سرد مری کا علاج کیا جائے۔ اور یہی کیا گیا۔۔۔ آج وہ جوڑا بنی خوش زندگی بسر کر رہا ہے۔ شوہر بیوی پر جان چڑھتا ہے، اور البیہ اس پر مرقی ہے۔ اس قسم کے ہزاروں کیس ہو سکتے ہیں، جن پر براہ راست پٹانزم کا مستقل اثر نہیں ہوتا۔ اس لئے ضروری ہے کہ تمام علاقوں کا علاج کیا جائے۔ لیکن جو جوڑے محض چند ماہ کے بعد بکرو ہو جاتے ہیں اور کسی گہری البیہ کا شکار نہیں ہوتے، انہیں پٹانزم کے ذریعہ براہ راست کیا جا سکتا ہے۔

بری عادتوں کا علاج

پٹانزم کے ذریعہ بہت سی بری عادتوں کا علاج بہ آسانی کیا جا سکتا

ہے۔ انسان خود بری عادتوں سے نکل آ جاتا ہے، مگر وہ اپنے آپ کو غلام بنا لیتا ہے، کہ چاہنے کے باوجود ان عادتوں سے بچنا نہیں چھڑا سکا۔ ان کے لئے چنانچہ ایک بہترین علاج ہے۔

سگریٹ نوشی

اکثر لوگ سگریٹ چھوڑنا چاہتے ہیں مگر کوشش کے باوجود نہیں چھوڑ سکتے۔ سگریٹ نوشی سے تمباکو کی آرزو نہیں ہوتی، بلکہ اس کے ساتھ دوسری چیزیں بھی وابستہ ہوتی ہیں۔ مثلاً "سگریٹ سے انگلیاں مصروف رہتی ہیں۔ منہ کو مصروف رکھنے کی عادت بھی پڑ جاتی ہے (فرائیڈ کی نگاہ میں سگریٹ نوشی کا تعلق بھی جنسی ہے)۔ برعکس جب اس قسم کا مریض آئے تو اس کو حسب معمول چٹا تازہ کریں اور مندرجہ ذیل بحثیں دیں۔

"تم اب سگریٹ نہیں پی سکو گے۔ تم کو سگریٹ سے چلے ہوئے ریڑ کی بو آئے گی۔۔۔۔۔ میں سگریٹ دیتا ہوں تم بچو، مگر تم کو سخت بدبو محسوس ہوگی" (اس کے بعد مریض کو سگریٹ دیں۔ وہ کش لیتے ہوئے قہقہے لگے گا، کیونکہ سخت بو آئے گی) اس سے ہر کہیں۔ "یہ بو تم کو ہمیشہ آئے گی، تم سگریٹ نہیں پی سکو گے۔" مریض کو چکا دیں اور جگا کر اسے سگریٹ دیں وہ اسے نہیں پی سکے گا۔ کیونکہ اس کو ریڑ کی بدبو آئے گی۔

شراب

شراب کی عادت بھی اسی طرح چھڑائی جاسکتی ہے۔ مگر اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ مریض اگر بہت پرانا عادی ہے تو پھر اس کی خواہش نہ صرف بہت سخت ہوتی ہے، بلکہ ضروری بھی ہو جاتی ہے۔ اس لئے یہ عادت یک مرتبہ نہیں چھڑائی جاسکتی۔ کیونکہ طبی طور پر نقصان پہنچنے کا احتمال ہوتا ہے۔ اس لئے بہت ضروری ہے کہ سنبھل کر علاج کریں۔

اسے شراب سے دوران چٹانزم نفرت دلانی جاسکتی ہے۔ اس سے کہیں کہ شراب سخت متعفن اور بدبودار ہوتی ہے۔ اسے کسی ایسی چیز کا نام بتائیں جس کی بدبو ناقابل برداشت ہو۔ عام طور پر مریض شراب سے نفرت کرنے لگے گا۔ اسی طرح دوسری نشہ آور چیزوں کی عادت بھی چھڑائی جاسکتی ہے۔ تقریباً "تمام بری عادتوں کے ساتھ اسی قسم کی بحثیں دی جاتی ہیں کہ مریض کو اس کی عادت سے نفرت پیدا ہو جائے۔ لہذا موقع و محل دیکھ کر بحثیں دیں۔

☆-----☆-----☆

بچوں پر پیمانہ نرم

چھوٹے بچوں کو دینا جائز نہ کرنا چاہئے۔ عام طور پر ان کی ذہنی تاجھلی کی بناء پر دینا نرم نہیں کیا جاسکتا۔ لیکن ہم پیمانہ نرم کے اصولوں سے بچوں کے ذہن پر بہت بہتر اور حسب فضا اثر ڈال سکتے ہیں۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ جب بچہ سوئے لگے اور ہلکی نیند ہو تو اسے پاس بٹھا کر بہت آہستہ آہستہ نرم لمبے میں تحشیں دیں۔ وہ آپ کی آواز کو سنے اور اس کا ذہن تحش کو جذب کر لے۔

مثلاً "بستر پر پیشاب کرنے کی عادت بہت بری ہوتی ہے۔ یہ عادت عام طور پر بچے والدین کو اپنی طرف مرکوز کرنے کیلئے ذہنی طور پر اپنے اندر پیدا کر لیتے ہیں۔ جب بچے کو یہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ اس کے والدین اس سے محبت نہیں کر رہے ہیں تو وہ ان کی توجہ کا مرکز بننے کیلئے عجیب عجیب سی لاشعوری حرکتیں کرتا ہے۔ ان میں سے ایک بستر پر پیشاب کرنا بھی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ والدین بچے کے ساتھ اپنا رویہ بدلیں۔ اور اسے اپنی محبت سے نوازیں۔ اس کے ساتھ ساتھ والدین تحشیں بھی دیں۔ "تم بہت اچھے بیٹے ہو۔ تم میں سے محبت کرتا ہوں (کرتی ہوں) تم بہت پیارے بچے ہو۔ اچھے بچے بستر پر پیشاب نہیں کیا کرتے۔ تم اب بستر

پر پیشاب نہیں کرو گے۔ جب بھی پیشاب لگے، مجھے جگا کر اپنی خواہش ظاہر کرو گے۔ تم بہت اچھے بیٹے ہو۔ اب تم سو جاؤ اور کمری نیند۔" اس قسم کی تحشیں روزانہ دینی چاہئے۔ عموماً چار پانچ روز تحش دینے سے بچہ اپنی عادت بدل دیتا ہے۔ تحشیں دیتے وقت اس بات کا خیال رہے کہ بچہ کمری نیند نہ سوسا ہو۔ اور وہ کمری نیند سو چکا ہو تو اسے آہستہ سے جگا دیں اور جب وہ دوبارہ غنودگی میں آجائے تو تحشیں دیں۔ تحشیں ہڈی نرم اور پیاری آواز میں دینی چاہئے۔ اس طرح ہر قسم کی بری عادت کو چھڑانے کیلئے تحشیں دی جاسکتی ہے۔

والدین کو اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ رات کو تو وہ اس کو بہت پیارا اور اچھا بچہ ہونے کی تحشیں دیں، مگر دن میں اس کو برا بھلا کہتے رہیں، تو پھر اس صورت میں تحشیں کا خاطر خواہ اثر نہ ہوگا۔ بلکہ ممکن ہے کہ بچہ کسی ذہنی الجھن کا شکار ہو جائے۔ بچوں میں چھوٹی چھوٹی بیماریاں بھی عام طور پر محبت حاصل کرنے کیلئے ہوتی ہیں۔ ایک ڈاکٹر نے ایک عورت نے شکایت کی کہ اس کے بچے کو آئے دن بخار ہو جاتا ہے۔ بہت علاج کئے مگر یہ بخار بخنے میں ایک دو بار ضرور ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر نے اس سے پوچھا کہ اس کے لور کتنے بچے ہیں؟ اس نے بتایا کہ دو۔ ایک اس سے چھوٹا ہے۔ ڈاکٹر کو خیال آیا کہ وہ اپنی محبت زیادہ تر چھوٹے بچے کو بخش رہی ہے۔ چنانچہ ڈاکٹر نے اس سے کہا کہ آپ اپنے اس بچے سے زیادہ محبت اور پیار کا سلوک کریں۔ لہذا عورت نے اپنا رویہ بدلا تو بچہ کا بخار بھی جاتا رہا۔ یہ

ایک حیرت ناک بات تھی۔ کیونکہ عام بخار کسی نہ کسی infection سے ہوتا ہے۔ اور یہ انفیکشن بلا دوا کے دور نہیں ہوتا۔ لیکن جیسا کہ مگرشہ صفحات میں لکھا جا چکا ہے کہ کس طرح انسان ان جراثیم کو پا لے گا اور محبت کی خاطر کیا کیا بیماریاں نہیں ہوتیں؟

عموماً دیکھا گیا ہے کہ جو والدین بچوں کو ذہنی محبت نہیں دے سکتے وہ ان کا دل کھلونوں سے بھلانا چاہتے ہیں۔ وہ یہ بھول جاتے ہیں کہ بچے کھلونوں سے زیادہ والدین کی گرم آغوش اور پیار بھرے بوسوں کے آرزو مند ہوتے ہیں۔ کھلونے محبت کا ہم البدل نہیں ہو سکتے۔

اسکولوں سے دل چرانے والے بچے

والدین کو بلاوجہ یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے کہ بچہ اچھا بھلا اسکول جا رہا تھا کہ یکایک وہ پڑھائی سے کترانے کیوں لگ گیا ہے؟ یہ وقت بڑا مہر آزا ہوتا ہے۔ جب والدین بچے کے مستقبل کو درخشاں بنانا چاہتے ہیں مگر بچہ کند ذہن نکل آتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ کند ذہنی بعض اوقات پیدا نشی بھی ہوتی ہے۔ لیکن ایسی ہزاروں مثالیں موجود ہیں کہ بچہ اسکول کے زمانے میں کند ذہن اور پڑھائی کا چور تھا، مگر بعد میں وہی بچہ ایک اچھا پروفیسر بن گیا۔

پڑھائی سے نفرت کا آغاز عموماً دواؤں سے شروع ہوتا ہے۔ اس میں استادوں کا ہاتھ بھی ہوتا ہے، جہاں سے بچے کو اس مخصوص کتاب اور پھر

اس مخصوص استاد اور پھر اس مخصوص اسکول سے نفرت ہو جاتی ہے۔ اس لئے بچے پر کبھی دواؤں نہ ڈالنا چاہئے۔ اگر بچہ کسی خاص سبق کو یاد نہیں کر سکتا تو کچھ دنوں کیلئے اس سے باز پرس نہ کی جائے اور اس دوران اس سے نرمی اور پیار کا برتاؤ کیا جائے۔ اس کے دل میں پڑھائی کا شوق صرف پیار ہی سے ڈالا جاسکتا ہے۔ بچوں کی صحت کا بھی خیال رکھیں اس کو کسی ایسے بچے سے نہ ملنے دیا جائے جو اسے پڑھائی کے خلاف ورغلائے۔ مگر یہاں بھی بہت ہوشیاری اور عقلمندی کی ضرورت ہے۔ بچے سے زبردستی اس کا دوست چھڑوانا بری بات ہے۔ عام طور پر بچے پیار اور محبت سے ہر بات مان جاتے ہیں۔ بچے کو رنگین تصاویر والی کتابیاں پڑھنے کو دی جائیں۔ اسے ایسی کتابیاں سنائی جائیں جن میں برے لوگوں کے بچپن کے واقعات ہوں۔ اور پھر ہر رات اسے جیسن بھی دینی چاہئے۔ اس جیسن میں بچے کو پڑھائی کی طرف راغب کیا جائے۔ قدرے پیار اور محبت سے کند ذہن بچے بھی ذہین ہو جاتے ہیں۔

☆ ----- ☆ ----- ☆

روزہ مرہ زندگی اور پناہ نرم

گزشتہ صفحات میں یہ ذکر کیا جا چکا ہے کہ ہم روزانہ اپنی زندگی میں غیر ارادی طور پر پناہ نرم کی محبت کا استعمال کرتے ہیں۔ مگر ہمیں اس محبت کی نوعیت کا علم نہیں ہوتا۔ اسی طرح ہم خود لوگوں کے پناہ نرم کا شکار ہوتے ہیں اور ہم ایسی چیزیں خریدنے پر مجبور کئے جاتے ہیں جن کی ہمیں ضرورت نہیں ہوتی۔ اسی طرح ہم عموماً خود اپنے گھر میں اپنے بچوں پر پناہ نرم کا استعمال کر کے ان کو غلام راہوں پر گھڑن کرنے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

اب ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ ہم کس طرح دوسروں پر پناہ نرم کا استعمال کرتے ہیں۔ سب سے پہلے ہم اپنے بچپن کی طرف لوٹتے ہیں۔ کیا آپ کسی مخصوص چیز سے خوف کھاتے ہیں۔ یعنی طور پر کوئی نہ کوئی ایسی چیز ہوگی جس سے آپ ڈرتے ہیں۔ مگر اور کوئی نہیں ڈرتا۔ یا پھر دوسری کوئی ایسی چیز ہوگی جس سے آپ ڈرتے ہیں مگر اور کوئی نہیں ڈرتا یا پھر دوسرا کوئی ڈرتا ہے۔ مگر آپ نہیں ڈرتے۔ اس کی ابتداء ہمارے والدین بچپن میں ہم پر پناہ نرم کے ذریعہ کرتے ہیں۔ مثلاً "اکثر لوگوں کو آپ نے پانچ سات خطرہ اونچائی پر کھڑے ہو کر عمارتوں سے نیچے جمنا کھنے سے خوفزدہ

ہوتے دیکھا ہوگا۔ آخر جب وہ نیچے دیکھتے ہیں تو ان کے رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ وہ دیوار یا کسی ستون کو زور سے کیوں پکڑ لیتے ہیں۔ اس لئے کہ ان کے والدین ان کو بچپن سے یہ محبت دیتے رہتے ہیں۔

"بہنا کھڑی سے مت جمنا مگر جاؤ گے۔"

"بہنا بالکونی میں مت کھڑے ہو مگر جاؤ گے۔"

"بہنا چار پائی پر مت چڑھو مگر جاؤ گے۔"

"گھریوں پر مت بیٹھو مگر جاؤ گے۔"

یہ مسلسل تکرار بچے کے ذہن میں آہستہ آہستہ ہوتی چلی جاتی ہے جو جوانی میں اسے بلندی سے خوفزدہ رکھتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ تیز رفتار گاڑی یا پھولے کھانے والی سواری سے بھی خوفزدہ رہتا ہے۔ حالانکہ نہ اس نے کسی کو بلندی سے گرتے دیکھا ہے اور نہ ہی تیز رفتار گاڑی کا حادثہ کبھی اس کی آنکھوں کے سامنے ہوا ہے۔ بچپن کی یہ محبت عموماً اتنا پست ہمت بنا دیتی ہے کہ آدمی بڑول ہو کر رہ جاتا ہے۔ آخر آپ میں اور قباکوں میں کیا فرق ہے؟

قبائلی گولیوں کی باڑ میں ڈٹے رہتے ہیں۔ اگر گولی لگ جائے تو کبھی حواس باختہ نہیں ہوتے۔ اس لئے کہ ان کے والدین بچپن سے ان کو ایسی محبت دیتے رہتے ہیں جن کی وجہ سے گولیوں کا خوف ان کے ذہن سے یکسر نکل جاتا ہے۔ بڑول اور جوان مردی کسی جانور کا نام نہیں بلکہ یہ بچپن کی پناہ نرم کا نام ہے جو والدین اپنے بچوں پر مسلسل استعمال کرتے ہیں۔

ممكن ہے آپ پوچھیں کہ اگر بچپن کی تعلیم اور بحسن اتنی مفید ثابت ہوتی ہے تو اکثر والدین کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ ان کا بیٹا ویسا نہیں نکلا جیسا وہ بنانا چاہتے تھے۔ یعنی ایک ڈاکٹر کا بیٹا ڈاکٹر بننا چاہے تھا۔ اس کی دو وجہ ہوتی ہے۔ (۱) باپ کی بحسن میں کمزوری (۲) کوئی ایسا واقعہ جو اس بچے کو طبی تعلیم سے متفر کرنے میں موثر ثابت ہوا ہو۔ بحسن کمزور کیسے ہو سکتی ہے؟ اس کی عام سی مثال یوں سمجھ لیجئے کہ آپ سرکٹ پتے ہیں۔ مگر اپنے بچوں کو سرکٹ نہ پتے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اس قسم کی بحسن بالکل بیکار ہوتی ہے جو خود آپ کے عمل کو جھٹکا رہی ہو۔ اس سلسلے میں ایک دلچسپ کہانی سنئے:-

ایک تاجر کا بیٹا گزرت بہت کمایا کرتا تھا اور اس کی یہ عادت والدین اس سے چھڑوانا چاہتے تھے۔ چنانچہ وہ اسے ایک سادھو کے پاس لے گئے۔ سادھو نے بچے کو دو سرے دن بلوایا اور کہا "بیٹا گزرت نہ کمایا کرو۔ یہ بری چیز ہے۔" بچے نے گزرت کماتا چھوڑ دیا۔ والدین بڑے حیران تھے کہ اتنی سی بات کے لیے سادھو نے اس کو دو سرے دن کیوں طلب کیا۔ پوچھنے پر سادھو نے کہا کہ کل میں نے خود گزرت کمایا تھا۔ بھلا میں بچے کو وہی بات نہ کرنے کی ہدایت کس طرح کر سکتا تھا۔ جس پر میں خود عمل کر رہا تھا۔ لہذا بحسن کی کمزوری کی ابتدا ہی اس طرح ہوتی ہے۔ ممکن ہے کسی ڈاکٹر باپ نے بنا اوقات ڈاکٹری کی تعلیم حاصل کرنے کی ہدایت اس وقت دی ہو جب وہ خود ہی اس سے بیزار ہو۔ اور تعلیم دینے والے ڈاکٹر کی زندگی میں دن بھر

میں کئی لمے ایسے ضرور آتے ہیں کہ وہ اپنے پیشے سے بے انتہا اکتا جاتا ہے۔

اب رہا کوئی دوسرا واقعہ تو ایسے سیکڑوں واقعات ہو سکتے ہیں جن سے بچہ کسی خاص پیشے یا تعلیم سے متفر ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے اسے حیر بھاڑ سے نفرت ہو جائے۔ ممکن ہے کہ کسی مریض کو باپ کے خلاف منطقی بحث کرنے سنا ہو اور ممکن ہے گھر سے باہر اس نے اپنی زندگی کیلئے مستقبل کا کوئی آئیڈیل بنالیا ہو۔

یاد رکھئے جب کوئی بوشمند بچہ زندگی کا کوئی آئیڈیل بنا لیتا ہے تو پھر عموماً والدین کی مسلسل تکرار بھی اس کے خلاف ہی کام کرتی ہے۔ کیونکہ پھر وہ اپنے اندر اس بحسن کے خلاف قوت مدافعت پیدا کر لیتا ہے۔ ہم نے پہلے صفحات میں لکھا ہے کہ جب کسی کے اندر قوت مدافعت موجود ہو تو اس پر پٹا ڈھ نہیں کیا جاسکتا۔ اس لئے کسی بچے کو اپنا ہم ٹوا بنانے کیلئے یہ بہت ضروری ہے کہ اسے بحسن کیلئے تیار کیا جائے۔ اس کے آئیڈیل کو بڑے ہی سلیقے سے بدلنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے کئی نوجوانوں کو کہتے سنا ہوگا کہ وہ انجینئر بننا چاہتے تھے مگر باپ نے ان کو وکیل بنا ڈالا۔ ایسے بچے بھی وکیل ثابت نہیں ہوں گے جن کو ان کی مرضی کے خلاف پڑھایا گیا ہو۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ ہماری زندگی کا تمام مستقبل بچپن کی بحسن پر تعمیر ہوتا ہے۔ اگر ہم بچے کو صحت مند بحسن دیں گے تو اس کی آئندہ

زندگی بھی محنت ہوگی۔ ہم بچے کو کنزور، بزدل اور جواں مو، چور اور شرابی بھی خود بناتے ہیں۔ بخشش کا یہ مطلب نہیں کہ دن رات آپ بچے کو بکھر پاتے رہیں کہ تم وکیل بنو گے۔ اچھی طرح پڑھو جنہیں وکیل بننا ہے۔ وکالت بڑا اچھا پیشہ ہے وغیرہ وغیرہ۔ ہمیں سب سے پہلے یہ ضروری ہے کہ ہم بچے کو اپنی خود احمادی اور صدق دل سے اس قابل بنائیں کہ اس کو ہم پر اعتماد ہو جائے۔ وہ آپ کو اپنا دوست سمجھ کر آپ سے مشورہ کا طالب ہو، نہ کہ آپ کو ایک جاہل اور ہٹ دھرم باپ تصور کر کے آپ سے خوف زدہ رہتا ہو۔ اور وہ مجبوراً یہ سوچتا ہے کہ آپ صرف اپنے مطلب کی بات کہتے ہیں۔ اس کے دل کی کوئی بات نہیں کرتے۔ اس کے بعد بچے کے رجحان کا بغور مطالعہ کریں۔ اگر اس کے اندر آرٹس بننے کی صلاحیت ہے تو آپ اس کی اس صلاحیت کو اجاگر کریں۔ آپ اس کی صلاحیت کو دبا کر اسے ایک کامیاب وکیل یا ڈاکٹر نہیں بنا سکتے۔ ممکن ہے وہ آپ کے بنائے ہوئے راستے پر چل کر آپ کی مسلسل تکرار (بخشش) کے زیر اثر ڈاکٹر یا وکیل بن جائے۔ مگر زندگی بھر کامیاب وکیل یا ڈاکٹر نہ بن سکے۔ زندگی کا مقصد صرف یہی نہیں کہ کسی پیشے کے ذریعے صرف روٹی کا انتظام کیجئے۔ روٹی تو بہت سے ذریعوں سے کمانی جاسکتی ہے۔ جب تک کہ انسان کا ضمیر اور دماغ کسی پیشے میں جاذبیت محسوس کر کے مطمئن نہ ہوگا، اس وقت تک اس کا پیشہ اس کیلئے مصیبت بن کر اس کی زندگی تلخ بناتا رہے گا۔

ایک صاحب کو شکایت تھی کہ وہ بہت ہی غیر مستقل مزاج ہیں۔ کسی

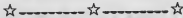
کام کو دو بار سے زیادہ عرصہ تک نہیں کر سکتے۔ بار بار نوکریاں بدلتے ہیں۔ مختلف پیشے اختیار کرتے ہیں۔ مگر چند ہی دنوں بعد خامرہ منافع کمانے کے باوجود چھوڑ دیتے ہیں۔ شادی کے سلسلے میں بھی یہی کیفیت ہے۔ شادی کرنا چاہتے ہیں، مگر لڑکی کا انتخاب نہیں کر سکتے۔ اس طرح ان کی زندگی ایک مسلسل سفری ہوتی ہے، جس کی کوئی منزل کوئی ٹھکانہ نہیں۔ آپ کی زندگی میں بھی ایسے ہی کئی لوگ آئے ہوں گے۔ دراصل یہ لوگ وہ تباہ حال بکڑے ہوئے بچے ہوتے ہیں، جو بچپن میں ایک آئینڈل تو بنالیتے ہیں، مگر والدین کی مجبوریوں کی وجہ سے اس کو پا نہیں سکتے۔ اور آہستہ آہستہ وہ بھی خود بھول جاتے ہیں کہ آئینڈل کیا تھا اور ادھر ادھر بھٹکتے رہتے ہیں۔ کیا ان کی زندگی قابلِ رحم نہیں؟ لہذا ہم تحریری ہدایات کا استعمال ان بچوں پر مختصر اور بہتر طریقہ سے کر سکتے ہیں، بشرطیکہ ہم نے اس کا اسلوب سیکھ لیا ہو۔ اس طرح اپنے آپ پر (Ato Sugistion) کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔ خود اپنی بخشش کے ذریعہ ہم اپنے کردار بھی بدل سکتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ آپ اپنے آپ کو چٹا غازی ہی کریں، صرف بخشش کے ذریعہ ہی کافی تبدیلیاں کی جاسکتی ہیں۔ یہ بات تو آپ کو معلوم ہو چکی ہے کہ بخشش کس طرح ہمارے ذہن پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اسی بخشش کو اپنے حسبِ حال موثر بنایا ہے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ ہر روز سونے سے پہلے اپنے آپ کو مسلسل بخشش دیں۔ مگر یہ بخشش محض الفاظ میں نہ ہو، بلکہ آپ اپنے دماغ اور اپنے تمام قوتی کو استعمال کرنے کی کوشش کریں کہ دورانِ بخشش

کسی جسم کی مداخلت نہ ہونے پائے۔ اگر بخش لینے لینے سو جائیں تو زیادہ مناسب ہے۔

"میں اس چیز سے خوف نہیں کھاؤں گا" اس میں کوئی بات ڈرنے کی نہیں۔ میں خوف نہیں کھاؤں گا۔ میں ہرگز خوفزدہ نہیں ہوں گا۔" اسی طرح مسلسل بخش لینے رہیں۔ کیونکہ اور احکام کے ساتھ دو چار روز میں ہی دیکھیں گے کہ آپ کے اندر تبدیلی پیدا ہو رہی ہے۔

بعض لوگ صبح اٹھتے ہی اپنے آپ کو مستحل اور پرمودہ محسوس کرتے ہیں اور یہ احساس تمام دن ان کے اعصاب پر سوار رہتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ کسی بات میں خوشی محسوس نہیں کرتے، مذاق کا بھی برا مان لینے ہیں، کاروبار میں چڑچڑاپن اور غصہ موجود ہوتا ہے، دنیا سے آگاہی نہ والا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے (یہ ابتداء ہے ذہنی فرار کی جس کے بعد ہی علاقوں کا دور شروع ہوتا ہے)۔ اس قسم کے استعمال کا علاج بھی از خود بخش سے کرنا ہے۔ رات کو سوتے وقت خود کو بخش دیں کہ میں صبح کو تروتازہ اٹھوں گا۔ میں بہت مسرور ہوں گا، خواہ کچھ بھی نہ ہو میں مطمئن اور خوش رہوں گا۔ یہ بخش مستقل دیتے رہیں تاکہ تھکے خند نہ آجائے۔ اسی طرح صبح اٹھتے ہی خود سے کہیں "کتنا اچھا دن ہے" میں کتنا خوش ہوں "پڑمردگی کا کوئی فقرہ ہرگز نہ کہیں۔ دو تین دن میں ہی دیکھیں گے کہ آپ کے اندر کتنا پُر تغیر نمودار ہوا ہے۔ آپ کا تمام دن سرت سے گزرے گا۔ جو کام بھی آپ کریں گے اس میں خوشی اور سرت محسوس کریں گے۔ ناکامی کا

خندہ پیشانی سے مقابلہ کر سکیں گے۔ سرت اور سرت آمیز بخش دینا اپنا معمول بنالیں۔ عادت پڑ جائے پر آپ خود بخود ہر روز اس کا استعمال شروع کریں گے اور پھر آپ کی زندگی ایک نئے دور میں داخل ہو جائے گی۔ ایک فرحت بخش اور کامیاب دور۔



جو

پُر رُحم فرما۔ آمین

چند اہم طریقے

۱۔ سمعی

آواز۔۔۔ چنانچہ حالت یا نوعیت کی حالت پیدا کرنے کا سب سے عام ذریعہ ہے آپ لائٹ اور موثر انداز میں بولتے ہیں۔ آپ کے لہجہ میں توازن اور روانی ہوتی ہے، اور اپنے معمول سے کہتے ہیں کہ وہ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دے، یعنی آرام سے بیٹھ جائے۔ اس کے بعد آپ اس پر نوعیت کی حالت طاری کرنے کے کیلئے اپنی آواز سے تاثر پیدا کرتے ہیں، "تیند گری نیند۔ آپ کے بچنے اب بھاری ہو رہے ہیں۔ آپ ٹھکان محسوس کر رہے ہیں۔ اب آپ سو رہے ہیں۔" وغیرہ وغیرہ۔

آپ چاہیں تو یہ کیفیت طاری کرنے کیلئے موزوں قسم کی موسیقی استعمال بھی کر سکتے ہیں۔ ایسی موسیقی جس میں مسلسل دھک ہو۔ شاید آپ کے مطالعہ میں آیا ہو کہ قدیم قبائل قربانی وغیرہ کے وقت ایک خاص قسم کے ڈھول یا ٹھارے بجاتے تھے۔ آج بھی آپ نے ہندوستان اور پاکستان میں مزاروں وغیرہ پر "بھوت اتارنے" والوں کو دیکھا ہوگا۔ وہ ایک مخصوص انداز میں ڈھول بجاتے ہیں، جس میں ایک مسلسل تال ہوتی ہے۔

اور اس کے زیر اثر مریض جھومنا شروع کر دیتا ہے۔ آپ کو بھی ایسے ہی مسلسل تال والی موسیقی کے ریکارڈ کو استعمال کرنا چاہئے۔ اس کے اثر سے مریض پر غم خوابی کی یہ کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ سب کو کبھی نہ کبھی کسی ڈانسنگ ہال میں یا موسیقی کی محفل میں اس کا تجربہ ضرور ہوا ہوگا۔

۲۔ بصری

اگر آپ ایک ہی نکتہ پر کافی دیر تک گھورتے رہیں، تو رفتہ رفتہ آپ اس کو دھندلا ہوتا ہوا محسوس کریں گے۔ یہاں تک کہ بالکل ہی مبہم ہو جائے گا۔ لیکن یہ جلد نہیں ہے۔ اگر آپ نے نفسیات کا مطالعہ کیا ہے تو اس کا سبب بہ آسانی سمجھ جائیں گے۔ ایک ہی عکس (image) کی مسلسل مہیج (stimulation) کے باعث نگاہ تھک جاتی ہے اور نظریں اس تھکان کے باعث وہ نکتہ دھندلا ہوتے ہوتے بالکل ہی مبہم ہو جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ تھکان اور آگے بڑھ کر دماغ کی جھلی (cortex) پر اثر انداز ہوتی ہے، اور اس مخصوص حصہ میں بھی تھکان پیدا کر دیتی ہے۔ یہ تھکان دماغ میں بھی رفتہ رفتہ پھیل جاتی ہے۔ یہاں تک کہ نیند یا غماز کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے!

ذیل میں آپ ایک نشان دیکھ رہے ہیں۔ چٹاٹ عام طور پر اسے

استعمال کرتے ہیں اس کو "وائر ٹوئیم" یا "کنکٹ ٹوئیم" کہتے ہیں۔"



اگر آپ نے اپنے معمول کو اس کنکٹ یا کسی روشن بلب یا گیند کو کسی بھی ایک مرکز پر مسلسل گھومتے رہنے کی ہدایت کریں تو آہستہ آہستہ اس پر خواب کی سی کیفیت طاری ہو جائے گی یہ کیفیت اور بھی گہری ہو جائے گی۔ یہاں تک کہ معمول کو بالکل ہی پرسکون خاموش اور متوجہ رکھا

جائے۔ یہ ضروری ہے کہ اس کی توجہ کسی اور طرف ہٹے نہ پائے۔ اس صورت میں دماغ پر خوار کی کیفیت بتدریج گہری ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ معمول پر بالکل ہی نیند طاری ہو جاتی ہے۔ اس کے پونے ہماری ہونے لگتے ہیں اور آنکھ بند ہونے لگتی ہے۔

نظری تھکان طاری کرنے کے اور بھی کئی طریقے ہیں مثلاً ایک ہٹے ہوئے پنڈولم کو معمول سے گھومنے کی ہدایت کی جائے۔ اس طرح بھی اس پر نیند کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔
اب تیسرے طریقے پر بھی غور کر لیا جائے۔

سس۔ لمسی (Tactile)

"سس۔ یعنی وہ جس جو چھوئے سے محسوس کی جائے۔" ایک زمانے میں مریض کی پیشانی یا ہاتھ کو سسلا کر یا چھو کر دپٹا جائز کرنے کا طریقہ عام تھا۔ لیکن ہمارا خیال ہے کہ اس طریقے سے استرازا کرنا چاہئے۔ کیونکہ نومیٹ (Trance) کی حالت میں معمول کو چھوئے سے اسے غلط فہمی ہو سکتی ہے۔

لیکن ہر چیز میں کچھ نہ کچھ استثنا بھی ہوتا ہے مثلاً اگر معمول اندھا و بہرہ ہے تو آپ کو یہی طریقہ اختیار کرنا ہوگا۔ بلاشبہ لمسی طریقہ سے بھی نیند طاری کی جاسکتی ہے۔

آپ نے خود محسوس کیا ہوگا کہ حجام جب بال بناتا ہے تو خود بخود

غٹوگی طاری ہونے لگتی ہے۔ بالکل یہی حال اس وقت ہوتا ہے جب آپ سر کی مالش کراتے ہیں۔

اور جہاں تک ہمارا خیال ہے جس شام (سو گھنٹے کی حس) یا حس ذائقہ کے ذریعے نوبت طاری حسیں کی جاسکتی۔ اگر ایسا ہوتا تو آج کے ماہر بادرنیوں نے اس کو ضرور دریافت کر لیا ہوتا۔

یوں پٹا ہٹانے کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ لیکن ان میں تقریباً ہر ایک میں حسی تھکان ضرور پیدا کی جاتی ہے اور یہ کوئی تعجب کی بات نہیں۔ ممکن ہے آپ کو تجربہ ہو کہ اکثر ماہر نوبت (پٹاٹ) کی بات سننے ہوئے ہی غیر اختیاری طور پر آپ پٹا ہٹانے ہو جاتے ہیں۔ مثلاً اس کے کچھ گھنٹے کے دوران آپ پر ایک دم غٹوگی طاری ہو جاتی ہے ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس کی حوازن اور مسلسل آواز آثار چٹھاؤ کے اثر سے ہی آپ پر حسی تھکان طاری ہو جاتی ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے آپ آرام کرسی پر بیٹھے ہوئے ریڈیو پر کوئی تقریر سن رہے ہوں اور اس کے اثر سے خوابیدہ ہو جائیں۔

یہی نہیں آپ نے ٹرین کے سفر میں بھی تجربہ کیا ہوگا۔ گزرتے ہوئے مناظر کو مسلسل دیکھتے رہنے سے نیند کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ یا مسلسل گزرتے والے تار کے کھمبوں کو دیکھتے رہنے سے پلکیں جو جمل ہو جاتی ہیں۔ اس غٹوگی کا باعث ٹرین کی وہ کھٹاکٹ کی مسلسل آواز بھی ہو سکتی ہے جو چٹوڑوں سے پیدا ہوتی ہے۔ ان تمام حالات میں

عموماً پہلے آپ پر حالت نوبت طاری ہوتی ہے اور پھر آپ نارمل نیند کی آغوش میں پہنچ جاتے ہیں یہ ایک بالکل عام بات ہے۔

ماں جب بچے کو گود میں تھپک تھپک کر لوہریاں دیتی ہے تو وہ ایک پٹاٹ کا کام کرتی ہے۔ جھولے یا پالنے میں لپٹنے سے جو نیند آجاتی ہے وہ بھی اسی طرح حسی تھکان کا کرشمہ ہے۔ اور اس لئے ان معمولوں کے ساتھ جو پٹاٹ ہونے میں خوف یا جھجک محسوس کرتے ہوں آپ ان میں سے کسی ایک طریقے کا مظاہرہ کر کے ان کے خوف کو بہ آسانی دور کر سکتے ہیں تاکہ ان کو یقین آجائے کہ پٹاٹوم کوئی غیر فطری یا غیر معمولی چیز نہیں ہے۔

آٹھ اہم علی طریقے

پٹاٹانے کرنے یا نوبت طاری کرنے کے آٹھ طریقے مندرجہ ہیں۔ ان میں سب سے پہلا "نظری" ہے۔

۱۔ نظری طریقہ

اپنے معمول کو پشت کے بل کوچ پر لٹا دیجئے۔ اس کے سر کے نیچے ایک ٹکڑے رکھ دیجئے یا اسے کسی آرام کرسی کی پشت سے ٹک لگا کر بیٹھنے کی

ہدایت کیجئے اس سے کہئے کہ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے۔ یعنی مکمل (Relhaxation) کی حالت میں ہو جائے۔ پھر اس سے کہئے کہ ”آپ اپنے سر کو پیچھے کسی ایک نقطے پر جمالے۔“ ستر ہے کہ جس ٹینک اسپاٹ یا دائرہ نویت کو میں نے ذرا اوپر قلم بتایا تھا اسی قسم کا ایک نشان پہلے سے وہاں موجود ہو یا پھر اس سے کہئے کہ چھت میں گئے ہوئے بلب پر نگاہ مرکوز کر لے۔ آپ اپنے ہاتھ میں کوئی کچی پنسل یا شیشے کی کینہ وغیرہ لیکر اس پر نظر جمائے کیلئے بھی کہہ سکتے ہیں۔ لیکن اس صورت میں وہ چیز اس کی نظروں سے کم از کم ایک فٹ بلند ہو۔ یہ اطمینان کر لینا ضروری ہے کہ جس چیز کو آپ اس مقصد کیلئے استعمال کریں، معمول اس کو مسلسل گھور رہا ہو۔ اور اگر اس کی نظر ادھر ادھر بھٹکنے لگے تو آپ اسے منع کر دیں اور مسلسل اسی نکتہ پر گھورتے رہیں اور یاد دہانی کراتے رہیں۔ اس طرح اس کی توجہ ہر طرف سے ہٹ کر صرف ایک جگہ مرکوز ہو جائے گی اور اس کی دلچسپی کا مرکز صرف ایک مسہج ہوگی۔ اور جب اس کی نظر ایک جگہ پر اچھی طرح مرکوز ہو جائے تو آپ ملائم اور متوازن لہجہ میں روانی اور تسلسل کے ساتھ بولنا شروع کر دیں۔

آپ کی پلکیں بوجھل ہوتی جا رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں اب تھک گئی ہیں۔ یہ بند ہونا چاہتی ہیں۔

انہیں بند ہو جانے دیجئے۔ بند ہو جانے دیجئے۔

اس سیاہ نکتے کو گھورتے رہئے۔

اے گھورنے سے آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونا چاہتی ہیں۔

اب یہ اور بوجھل اور بوجھل ہو گئی ہیں۔

تھک گئی ہیں اور تھک گئی ہیں۔

اب یہ بالکل بند ہونا چاہتی ہیں۔

اب آپ کی آنکھوں میں جلن سی ہو رہی ہے۔

ان میں پانی بھر آیا ہے۔

آپ انہیں بند کر لینا چاہتے ہیں۔

انہیں بند کر لیجئے۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔ آپ کی آنکھیں بند ہوتی جا رہی ہیں۔

آپ انہیں بند ہو جانے دیجئے۔

اب یہ بالکل بند ہو گئی ہیں۔ بالکل بند ہو گئی ہیں بالکل بند ہو گئی ہیں۔

ہیں۔

اگر آپ دیکھیں کہ مریض کی آنکھوں سے پانی بہ رہا ہے تو آپ کہہ سکتے ہیں کہ:-

کہہ سکتے ہیں کہ:-

اب آپ کی آنکھیں غم ہو گئی ہیں تھک گئی ہیں۔

انہیں بند ہو جانے دیجئے۔ یہ بند ہو جائیں گے۔

جلدی بند ہو جائیں گی۔

آپ پر نوسیت طاری ہو رہی ہے۔

آپ سو رہے ہیں۔

نیند۔ میٹھی نیند۔ گہری نیند۔ اب آپ سو گئے ہیں۔

اس طرح آپ کا پہلا یعنی نظری طریقہ مکمل ہو گیا۔

۲۔ تدریجی سستی (Progressive Relaxation)

اس دوسرے طریقے میں بھی معمول کوچ پر لیٹ جاتا ہے، یا آرام

کری پر دراند ہو جاتا ہے۔

اور پھر آپ اس سے کہتے ہیں:

کسی پر سکون منظر کا تصور کیجئے۔

آپ ساحل سمندر کی پرسکون نغمہ میں لیٹے ہوئے ہیں، اور آفتابی

حاصل کر رہے ہیں۔

اب آپ آرام سے لیٹ جائیے۔

اپنے تمام جسم کو ڈھیلا اور پھول کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

سب سے پہلے اپنے پیروں سے ابتداء کیجئے۔

انہیں بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اب آپ اپنے گھٹنے کے عضلات کو ڈھیلا کر دیجئے۔ ڈھیلا بالکل

ڈھیلا۔

اب اپنے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بالکل ڈھیلا۔

اب اپنی انگلیوں اور بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بالکل ڈھیلا۔

سورج کی شعاعیں آپ کے جسم پر پڑی رہی ہیں۔

آپ گرمی محسوس کر رہے ہیں، آرام اور گرمی۔

آپ کا جسم بالکل ڈھیلا ہے۔

آپ آرام وہ گرمی محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کا جسم ہلکا ہوتا جا رہا ہے، ڈھنسا جا رہا ہے۔

آپ گہرائیوں میں جا رہے ہیں۔

آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں، آپ کو نیند آ رہی ہے۔

نیند آ رہی ہے، گہری نیند، آرام وہ نیند۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں، آپ کو نیند آ رہی ہے۔

آپ سونے والے ہیں۔

اب آپ سو رہے ہیں۔ نیند اور گہری نیند۔

آپ سو رہے ہیں۔ آپ سو گئے ہیں۔

ان جملوں کو بار بار دہراتے رہئے۔ آپ دیکھیں گے کہ جلدی ہی

آپ کے معمول کی پلکیں بوجھل ہونا شروع ہو جائیں گی، معمول کی پلکیں

بوجھل ہو جائیں گی۔

جیسکے گلیں گی۔ پہلے آہستہ آہستہ اور پھر جلدی جلدی۔ یہاں تک

کہ وہ بند ہو جائیں گی۔ اور نوسیت کی حالت شروع ہو جائے گی۔ اس

مرحہ پلکیں جھپکنے کی کیفیت کو - (Catalepticeyelid) کہتے ہیں۔

۳۔ تیسرا طریقہ

یہ پہلے دو طریقوں کا مشترک استعمال ہے۔
تیسرے طریقے میں پہلے دونوں طریقے استعمال کئے جاتے ہیں، اس میں کامیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔
معمول کو حسب معمول کوچ یا کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت کیجئے۔
اس سے کہتے کہ کسی ایک جگہ پر اپنی نگاہیں مرکوز کر لے۔
اس کے بعد اس سے کہتے کہ جسم اور عضلات کو بالکل ڈھیلا چھوڑ

دے۔

پھر اس سے کہتے کہ کسی ایک جگہ پر اپنی نگاہیں رکھے۔
پھر پہلے کی طرح اس کو تھکشن یا الفاظ دینا شروع کیجئے۔ مثلاً
اب آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔
اب آپ کی آنکھیں بند ہونا چاہتی ہیں۔
اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
آپ کا جسم بالکل ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔
آپ پر غنودگی طاری ہو رہی ہے۔

اس طرح جب آپ مسلسل تھکشن دیتے رہیں گے تو آپ کے ہر
جلد پر اس کا جسم ست اور آنکھیں بوجھل ہوتی جائیں گی۔ جلد ہی وہ

جھپکنے لگیں گی یہاں تک کہ وہ بند ہو جائیں گی۔

اب ہم بقیہ پانچ طریقوں پر اختصار کے ساتھ روشنی ڈالتے ہیں،
کیونکہ یہ بہت کم مستقل ہیں۔

یہ پانچ طریقے مندرجہ ذیل ہیں:-

۱۔ ہاتھوں کی پرواز کا طریقہ Hand Levitation

۲۔ براہ راست گھورنے کا طریقہ Direct Eye Gaze

۳۔ دلو ٹھنکنا Whitlows Technique

۴۔ دواؤں کے استعمال کا طریقہ Drugs Use Method

۵۔ کنفیوژن ٹیکنیک Confusion Technique

۴۔ ہاتھوں کی پرواز

یہ طریقہ نفسیاتی عمل توجہ کے ماہرین کیلئے بہتر ہے، جسے عموماً "تھلیل
نفسی کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ یہ بہت دیرپا اور صبر آزما طریقہ بھی ہے۔
معمول کو ایک آرام کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت کر دی جاتی ہے،
اور پھر اس سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے دونوں ہاتھوں کو تھلیل کے بل
زانوؤں پر رکھ لے۔

اس کے بعد اس کو ہدایت دی جاتی ہے کہ اپنی تمام تر توجہ دونوں
ہاتھوں پر مرکوز رکھے۔ انہیں مسلسل گھورتا رہے۔

اس دوران پٹائٹ حسب معمول تھکشن دیتا رہے گا۔

یہاں تک کہ وہ محسوس کرے گا کہ اس کے ہاتھ حرکت کر رہے ہیں۔ رفتہ رفتہ دونوں ہاتھ معمول کے چرے یا چیشائی تک بلند ہو جائیں گے اور تب اس پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔

۵۔ براہ راست گھورنے کا طریقہ

عوام میں یہ طریقہ سب سے زیادہ مقبول ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اسٹیج ویٹسٹ یا پھر وہ نام نہاد ماہرینِ نویت جو اسٹیج پر اسی نام سے اپنے کرتیوں کا مظاہرہ کرتے ہیں، اسی طریقے کو استعمال کرتے رہے ہیں۔ اس طرح ان لوگوں پر یہ ظاہر کرنا مقصود ہوتا ہے کہ ان میں کوئی پر اسرار قوت عظیم موجود ہے۔!

بلاشبہ یہ سب کچھ اس لیے دراصل یہ ایسی نظری طریقوں میں سے ایک ہے جس میں معمول کسی ایک کتہ پر اپنی نگاہ مرکوز کرتا ہے جس کے باعث نظری تھکان پیدا ہو کر نیند طاری ہو جاتی ہے۔

آپ صرف یہ کرتے ہیں کہ معمول کو ایک آرام دہ کرسی پر دراز کر دیتے ہیں اور پھر ہدایت کرتے ہیں کہ وہ آپ کی آنکھوں میں گھورے۔

اس کے بعد نظری طریقے کی طرح آپ بخش دینا شروع کرتے ہیں۔ اور معمول پر آہستہ آہستہ نیند طاری ہو جاتی ہے۔ وہ سو جاتا ہے۔

لیکن اس بات کا بھی امکان ہے کہ مریض کے ساتھ ساتھ آپ خود بھی نہ سو جائیں۔

۶۔ ولہو کا طریقہ

یہ طریقہ اپنے موجد، ایک مشہور امریکن ڈاکٹر ویٹ لو (Whitlow) کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر ویٹ لو اپنے معمول کی سہائی شریانوں (Carotidtries) یعنی (ان شریانوں کو جن کے راستے خون دماغ تک جاتا ہے) کو تقریباً "دس سینکڑے تک دبائے رکھتے تھے۔ اور جب مریض پہلے ہوشی طاری ہونے لگتی تو وہ اس سے کہتے کہ "تم اب تھکان محسوس کر رہے ہو۔" اس طرح جب وہ سہائی شریانوں سے اپنا ہاتھ ہٹاتے تو معمول چٹاناز ہو چکا ہوتا تھا۔ ڈاکٹر ویٹ لو کا دعویٰ تھا کہ انہوں نے ہزارہا معمولوں کو اس طریقے سے چٹاناز کیا تھا۔

اس کے باوجود ہم ڈاکٹر ویٹ لو کے اس طریقہ کار سے اتفاق نہیں کرتے۔ ایسا طریقہ جس میں دماغ تک دورانِ خون کا سلسلہ خواہ چند سینکڑے کیلئے ہی کیوں نہ بند کیا جاتا ہو، خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ آخر کار جوڑو کے ماہرین بھی تو اپنے دشمن پر حملہ کرتے ہوئے ایسے ہی طریقے استعمال کرتے ہیں۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ یہ دس سینکڑے کا وقفہ بھی نوبت ہونے کیلئے بعض اوقات بہت کافی ہو سکتا ہے۔

۷۔ دواؤں کا استعمال کا طریقہ

نوسیت طاری کرنے میں بھی دواؤں سے بھی مدد لی جاتی تھی۔ عام طور پر جو دوائیں نوسیت کی حالت طاری کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں وہ حسب ذیل ہیں:

۱۔ تھائیپنٹون (Thiopentone)

۲۔ باربیتورٹس (Barbiturates)

۳۔ کینائس ایڈکا (Canahisinica)

۴۔ اسکوپولامین (Scopola Mine)

ذاتی طور پر میں پینکس طاری کرنے میں دواؤں سے مدد لینے کا قائل نہیں ہوں۔ اگر معمولی بہت زیادہ جوش و گرمی محسوس کر رہا ہے یا بہت گھبراہٹ ہوا خوفزدہ ہے تو بھی دوائے بجائے کوئی ایسا شربت یا کافی وغیرہ دینی چاہئے جس سے اعصاب کو سکون مل جائے۔ خود پینکسٹ کیلئے بھی اسی طریقہ پر عمل کرنا مناسب ہے۔

۸۔ کنفیوژن

یہ آٹھواں طریقہ ہے۔ اس کے موجد بھی ایک امریکن پینکسٹ ڈاکٹر ایرکسن (Erickson) ہیں۔ وہ اپنے معمولوں کو تیزی کیساتھ اتنے مختلف

اور متضاد میٹشن دیتے تھے کہ وہ گھبرا اٹتا تھا۔ مثلاً:

اپنا بلیاں ہاتھ اٹھاؤ۔

اب دابنا ہاتھ اٹھاؤ۔

اب بلیاں ہاتھ۔

دابنا ہاتھ بھی۔

بلیاں ہاتھ گھماؤ۔

فرضیکہ بہت پھرتی کے ساتھ وہ اس طرح مختلف میٹشن دیتے رہتے کہ مریض کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا کہ وہ کیا کرے۔ اور عاجز اگر وہ اس حد تک تھک جاتا کہ جب ڈاکٹر حکیمانہ آواز میں حکم دیتے:

”اب سو جاؤ۔۔۔۔۔!“

تو وہ فوراً ہی نیند کی آغوش میں پہنچ جاتا۔

بچے اب آپ نے پینکسٹ کرنے کے بہت سے طریقے جان لئے۔ جیسا کہ شروع میں لکھا گیا ہے، ان میں سے ہر ایک میں حسی میات کو زیر بنایا جاتا ہے۔

پہلے ہی بتایا جا چکا ہے کہ یہ میات تین ہوتی ہیں۔ بھری، سہمی اور لمبی۔ اب ممکن ہے آپ یہ سوال کریں کہ کیا ہر ایک محض کو پینکسٹ کیا جاسکتا ہے؟ اور اگر کیا جاسکتا ہے تو ان کی نوعیت کی نیند کتنی گہری ہوگی۔ ایک مرتبہ اس فن میں مہارت حاصل کر لینے کے بعد جس کیلئے بلاشبہ کافی مشق کی ضرورت ہوگی، آپ نوے فیصدی افراد کو پینکسٹ کرنے

کے قاتل ہو جائیں گے۔ بشرطیکہ وہ خود اس کیلئے تیار ہوں۔ بقیہ دس فیصدی پر آپ کی کوشش موثر ثابت نہ ہوگی۔ لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ انہیں چٹاناز کیا ہی نہیں جاسکتا۔ جن دس فیصدی افراد کو میں چٹاناز نہیں کر سکتا، انہیں کوئی اور شخص کر سکتا ہے۔ اور جو آپ سے چٹاناز نہیں ہوتے انہیں کوئی اور کر سکتا ہے۔ اور اس طرح تقریباً تمام افراد کسی نہ کسی سے چٹاناز ضرور ہو سکتے ہیں۔

اب نوعیت یعنی پٹاس کی نیند کی کیفیت کو بھی سمجھ لیجئے۔

اس مضمون پر جو ٹیکسٹ بک ماہرین نے لکھی ہیں، ان کے مطابق اس نیند کے ہائیں مختلف مدار ہیں۔ لیکن مختصراً ہم ان کو صرف تین میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ ہلکی اوسط اور گہری۔ پہلے میں یہ تھلاؤں کے کم از کم دس فیصد افراد ایسے ضرور ہوں گے، جن پر نوعیت کی نیند نہیں ملاری ہو سکتی گی۔

اس کے بعد تقریباً ۳۵ فیصد افراد ایسے ملیں گے، جن پر ہلکی نیند کی حالت پر آسانی ملاری ہو جائے گی اور اس عالم میں ان کا ذہن کسی قسم کے خوف یا پریشانی سے پاک رہے گا۔ ان کی حالت بالکل سکون اور اطمینان کی ہوگی۔ لیکن نوعیت کے اس درجہ میں (Analgesia) نہیں ہوتا۔ لیکن نوعیت کے اس درجہ میں نہیں ہوتا۔

باقی میں سے پینتیس فیصدی افراد پر اوسط درجہ کی نیند (نوعیت) آسانی سے ملاری ہو جاتی ہے۔ اس حالت میں وہ بالکل پرسکون رہتے ہیں۔

ان کو معمولی قسم کے درد یا تکلیف کا احساس نہیں ہوتا۔ مثلاً دندان ساز ان کے دانتوں کے خلا کو بہ آسانی پر کر سکتے ہیں، اور ڈاکٹر یا سرجن معمولی زخم یا جلے ہوئے عضو کے زخموں کی مرہم پٹی آسانی سے کر سکتے ہیں۔ مریض کسی قسم کی مزاحمت نہیں کر سکتا۔

اب صرف وہ ہیں فیصد افراد وہ جانتے ہیں، جن پر پٹاس کی گہری نیند کا غلبہ ہو سکتا ہے۔ اس درجہ میں گہری بے ہوشی پیدا ہو جاتی ہے، اور اس حالت میں خطرناک اور نازک ترین بڑے آپریشن کئے جاسکتے ہیں۔ آپ ان کے جسم کے کسی بھی عضو کو کاٹ سکتے ہیں۔ قیصری، ولادت (Caesarean) یا ہیٹ جیر کے زچگی کرائی جاسکتی ہے۔ دانت اکھاڑے جاسکتے ہیں اور اسی قسم کے تمام دیگر آپریشن کئے جاسکتے ہیں۔ مریض کو ذرا بھی احساس نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر نیوٹروپک مشہور برطانوی پلاسٹک سرجن نے حال ہی میں پستانوں کا پلاسٹک سرجری آپریشن کیا جو خطرناک تھا۔ اور جس میں پورے ستر منٹ صرف ہوئے۔ اس کے علاوہ انہوں نے اس حالت میں نوتوں کا آپریشن بھی کیا، جس میں کچھ کم وقت لگا۔ غرضیکہ ایسے سینکڑوں کیسز ریکارڈ میں موجود ہیں، جن میں گہری نوعیت کی حالت میں تکلیف وہ آپریشن کامیابی کے ساتھ کئے گئے اور مریض کو ذرا بھی احساس نہیں ہوا۔

ابھی جو اوسط بتلایا گیا ہے، یہ ان ماہرین کی پریکٹس سے لیا گیا ہے جو لن چٹاناز پر عبور رکھتے ہیں۔ آپ جب اپنی پریکٹس کی ابتداء کریں گے تو

اس اوسط سے کامیابی نہیں ہوگی۔ ممکن ہے شروع میں دس کے بجائے تیس فیصد افراد کو آپ چنانچہ نہ کر سکیں اور جن کو بھی کر لیں، ان پر مگر نیند نہ طاری کر سکیں۔ لیکن رفتہ رفتہ جیسے جیسے آپ کو مہارت ہوتی جائے گی یہاں تک کہ مندرجہ بالا اوسط کے لحاظ سے آپ بھی کامیابی حاصل کر لیں گے۔

یہ بھی ایک قیمتی امر ہے کہ اپنی مشق کے ابتدائی ایام میں آپ خود ہی مضطرب اور بے چین ہوں گے اور یہ چیز معمول سے بھی پوشیدہ نہ رہ جائے گی۔ اس حالت میں آپ کو کامیابی حاصل کرنے میں خاصی دشواری ہوگی۔

لیکن اگر ابتداء میں آپ کامیاب نہیں ہوتے ہیں تو بلا سبب پریشان اور مایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔ ابتدائی پندرہ بیس یا پچیس معمولوں پر اگر آپ کی کوشش کامیاب نہیں ہوتی ہے تو کسی ناامیدی کا شکار نہ ہونا چاہئے۔ ہر ایک کے ساتھ یہی ہوتا آیا ہے۔ آج جو بڑے بڑے ماہرین موجود ہیں، ابتداء میں ان کیساتھ بھی یہی ہوا تھا۔ اور پھر ابتدائی ناکامی بے کار نہیں جاتی۔ اس سے آپ کے تجربہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ تذبذب ختم ہو جاتا ہے جو کامیابی کی راہ میں حائل ہوتا ہے۔ اور اگر اتفاق سے آپ کے ابتدائی پندرہ بیس معمول بہترین معمول ثابت ہوں تو خوشی سے چھل نہ جائیے، کیونکہ ایسے بہت سے دوست اور واقف کار مل جائیں گے جو آپ کے شواہد کیلئے چنانچہ ہونا بہ خوشی منور کر لیں گے۔

معمول پر القاء پذیری

معمول یا سبکٹ subject اس فرد کو کہتے ہیں جس کو تجربہ کیلئے منتخب کیا جائے۔ اس طرح آپ کا ہر مریض معمول ہوتا ہے۔ ہم نے گزشتہ صفحات میں بار بار لفظ بحسن کا استعمال کیا ہے۔ اس انگریزی لفظ کے لغوی معنی تحریک یعنی القاء کے ہیں۔

آپ کی آسانی کیلئے القاء کی مزید وضاحت کی جاتی ہے۔
فرائڈ نے مشہور کتاب:-

(Introductory Lectures on Psychoanalysis)

میں القاء کی وضاحت اس طرح کی ہے:-

”اگر میں آپ سے یہ کہوں کہ وہ دیکھو آسمان پر ایک غبارہ اڑ رہا ہے تو آپ فوراً غبارہ کی طرف دیکھنے لگیں گے۔“
یعنی القاء کی مزید مراد کسی خاص عمل کی تحریک کرنا ہے۔
لیکن القاء کیلئے بعض اہم شرائط بھی ہوتی ہیں۔

مثلاً ”القاء میں ہم کسی چیز کو اس کی معقولیت کے باعث نہیں بلکہ القاء دینے والے (یا تحریک کرنے والے) کے ذاتی اثر کی وجہ سے تسلیم کر لیتے ہیں۔ اگر ایک استاد اپنے طالب علم سے یہ کہے کہ چنانچہ سے آوی پر نیند طاری ہو جاتی ہے تو آپ اسے فوراً تسلیم کر لیں گے۔ لیکن اگر یہی بات آپ سے ایک جاہل مزدور کہے تو آپ یقین نہیں کریں گے۔“

لذا القامی جو تاثر یا قوت ہوتی ہے اس کا انحصار القاء دینے والے عامل کے ذاتی وقار اس کی عمر تعلیم اور شخص قابلیت پر ہوتا ہے۔ ایک چٹائٹ جب اپنے معمول سے یہ کہتا ہے کہ "آپ کی پگلیں جو جمل ہو رہی ہیں" آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے" تو وہ القاء کشن دیتا ہے۔ لیکن اس کے کشن کا اثر معمول پر اس لئے نہیں ہوتا کہ واقعی اسے نیند آ رہی ہوتی ہے بلکہ چٹائٹ کے ذاتی وقار کے باعث اسے چٹائٹ پر جو اعتماد ہوتا ہے اس کے زیر اثر وہ بلا ہی وچیں اس کی بات پر یقین کر لیتا ہے۔ یہی القاء پذیری ہے یعنی کسی کی تحریک یا کشن کو قبول کر لینا۔

القاء پذیری کی صلاحیت

آپ اخبار میں کسی مشہور نقاد کا یہ تبصرہ پڑھتے ہیں کہ "فلاں کتاب اپنے پلاٹ / زبان اور فن کے لحاظ سے بہترین ہے اور فلاں نہیں۔ اسی تبصرہ کے زیر اثر آپ کتاب خرید لیتے ہیں۔ کیوں؟ آپ نے کتاب کا مطالعہ تو نہیں کیا تھا، لیکن تبصرہ کرنے والے کی شخصیت پہ آپ کو اتنا اعتماد تھا کہ اس کی بات پر یقین کرتے ہوئے آپ نے عمل کیا۔

یہ ہوا کشن کا اثر۔

لیکن اگر کوئی شخص آپ سے یہ کہے کہ آپ اپنے کالوں سے دیکھتے ہیں تو کتنے والا خواہ کتابی قائل معتبر اور باوقار کیوں نہ ہو آپ یقین

نہیں کریں گے۔ کیونکہ آپ خود جانتے ہیں کہ یہ بات بالکل غلط ہے۔ گویا القاء پذیری کے لئے بھی بعض شرائط لازم ہیں۔ مثلاً القاء کا اثر ہمیں "سادہ لوح لوگوں اور جاہل افراد پر فوراً" ہو جاتا ہے۔ یا نوعیت کی حالت میں القاء بہت جلد موثر ثابت ہوتا ہے۔ آئیے اب یہ دیکھیں کہ اس لحاظ سے کون سے لوگ آپ کے بہترین معمول بن سکتے ہیں۔

معمول

ہم کو خاص طور پر یہ دیکھنا ہے کہ کس قسم کے افراد نوعیت یا عادت سے جلد متاثر ہوتے ہیں۔

بچے اور وہ افراد جو کسی قسم کی تربیت یا تربیت حاصل کر چکے ہیں۔ مثلاً تربیت فوج کے تربیت یافتہ، ایکٹر و ایکٹریس وغیرہ۔ یہ لوگ بہترین معمول بن سکتے ہیں۔ کیونکہ وہ حکم کی تعمیل اور ہدایت کی قبولیت کے بخوبی عادی ہوتے ہیں۔

آپ نے وہ لطیف ضحور سنا ہو گا کہ ایک پٹن یافتہ فوجی دونوں ہاتھوں میں سالن لے ہوئے چلا آ رہا تھا۔ کسی نے اچانک زور سے "انہیں شن" کہا فوجی پھرتی کے ساتھ دونوں ہاتھ گرا کر زمین شن ہو گیا۔

یہ کیا چیز تھی؟ یہ القاء کشن کا جادو تھا۔ وہ شخص فوجی ہدایتوں پر عمل کرنے کا عادی ہو چکا تھا کہ غیر ارادی طور پر حکم کی تعمیل کر بیٹھا۔ اس سے بہ آسانی القاء پذیری اور کشن قبول کرنے کی صلاحیت کا اندازہ ہو

جاتا ہے۔

چنانچہ جو لوگ تربیت یافتہ ہیں، ان میں محض قبول کرنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے، اور بڑے اچھے معمول بن سکتے ہیں۔ اسی طرح بچے یا سادہ لوح اور منکسر المزاج لوگ بھی اچھے معمول بن سکتے ہیں۔

لیکن جن لوگوں میں تجسس یا چمن بین کرنے کا مادہ زیادہ ہوتا ہے اور جو کچھ کرنے سے پہلے، کیا، کیوں یا کیا ہو رہا ہے، کیوں ہو رہا ہے اور کیسے ہو رہا ہے، کے عادی ہوتے ہیں، وہ اچھے معمول نہیں بن سکتے۔ اسی طرح بے چمن مزاج، مضطرب طبیعت اور بات بات پر گھبرا جانے والے افراد بھی اچھے معمول نہیں بن سکتے۔

پہلی مرتبہ کسی کو چنانچہ کرنے میں کتنا وقت صرف ہوتا ہے؟

زیادہ سے زیادہ دس منٹ اور یہ دس منٹ اندازہً نہیں بلکہ گھڑی دیکھ کر۔ کیونکہ جب آپ پہلی مرتبہ کسی کو چنانچہ کرنے کی کوشش کریں گے تو یہ دس منٹ آدھ گھنٹے کے برابر معلوم ہوں گے۔ اور اگر آپ اس مدت میں کامیاب نہ ہوں تو اپنے تجربہ کو ختم کریں۔ کیونکہ پھر یہ کوشش آپ اور آپ کے معمول دونوں پر بار ہونے لگے گی۔ آپ کسی اور وقت اپنے تجربے کو دہرا سکتے ہیں۔ اور اگر پھر بھی کامیاب نہ ہوں تو، یہ سمجھ لیجئے کہ مریض ان دس لمبھی افراد میں سے ہے، جو چنانچہ نہیں ہو سکتے۔

خیند کے بعد

چنانچہ کرنے کے دوران عامل اپنے معمول کو کچھ ہدایتیں یا محسن دیتا ہے، اس کو القا کتے ہیں۔ لیکن گہری نومیٹ کے عالم میں چنانچہ کچھ ایسے محسن بھی دیتا ہے، جس کا اثر معمول پر بیداری کے بعد بھی قائم رہتا ہے۔ مثلاً میں آپ سے گہری نومیٹ کے عالم میں یہ کہوں (یا محسن دوں) کہ آپ بیدار ہونے کے بعد یہاں سے سیدھے گھر جائیں گے اور وہاں بیٹھ کر آج کا لکچر اپنی نوٹ بک میں تحریر کریں گے، تو آپ بیداری کے بعد میرے اس محسن پر ضرور عمل کریں گے۔ یا میں آپ سے یہ کہوں کہ آپ بیدار ہونے کے بعد سکرٹ ہرگز نہ چکیں گے، تو آپ اس پر یقیناً عمل کریں گے۔ لیکن ایسا کرتے وقت، یعنی لکچر لکھتے وقت یا سکرٹ پینے سے گریز کرتے وقت آپ کو یہ احساس نہ ہو گا کہ آپ یہ کام میرے محسن سے متاثر ہو کر رہے ہیں۔ بلکہ آپ اس کو اپنا ذاتی فعل تصور کریں گے۔ یا سمجھیں گے کہ آپ ایسا ذاتی مرضی سے کر رہے ہیں۔ اس حقیقت کو القا بعد از نوم یا پوسٹ چنانچہ محسن کہتے ہیں۔ یعنی بیداری کے بعد بھی چنانچہ کے زیر اثر رہنا۔

چنانچہ ہو جانے کے بعد آپ معمول کو اور گہری خیند سلائے کے لئے پوسٹ چنانچہ محسن یا القا بعد از نوم سے بھی کام لیتے ہیں۔ یعنی ایسا محسن دیتے ہیں، جس کا اثر اس پر بیداری کے بعد بھی قائم رہتا ہے۔

آپ معمول سے نیند کے دوران یہ کہتے ہیں "دوبارہ جب آپ کو چٹاٹا نکلیا جا رہا ہو گا" تو آپ اور گمری نیند سو جائیں گے۔
پوسٹ چٹاٹک محسوس کا اثر بہت دیرپا ہوتا ہے اور اس سے آپ بہت سے منفید کام لے سکتے ہیں۔
چٹاٹک کی نیند کو گمری کرنے کا ایک طریقہ اور یہ ہے کہ مریض سے نوسیت یا چٹاٹم کی نیند کی حالت میں کچھ عمل کرنے کو کہا جائے "مثلاً" آپ کہیں کہ :-

میں چاہتا ہوں کہ آپ اپنے داہنے بازو پر توجہ کریں۔

آپ صرف اپنے داہنے بازو کا خیال کر رہے ہیں۔

آپ محسوس کر رہے ہیں کہ آپ کا داہنا بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔ آپ کا داہنا بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

جیسے جیسے یہ پرواز کر رہا ہے "آپ کی نیند گمری ہوتی جا رہی ہے۔

آپ کی نیند گمری اور گمری ہوتی جا رہی ہے۔

آپ کی نیند گمری ہوتی جا رہی ہے۔

اور اب آپ کا بازو پھر ورنی ہو رہا ہے۔

آپ کا داہنا بازو پھر بھاری ہو رہا ہے۔

جیسے جیسے یہ بھاری ہو رہا ہے نیچے اترتا جا رہا ہے۔

آپ بھی تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

جیسے جیسے آپ کا بازو بھاری ہو رہا ہے۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ بہت تھک گئے ہیں۔ آپ تھک چکے ہیں۔

اب آپ کی نیند اور گمری ہو گئی ہے۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ گمری اور گمری نیند سو رہے ہیں۔

اس عمل کے کئی مختلف طریقے ہیں۔ مثلاً "مریض کو گمری گمری

سائیس لینے کی محسوس دینا۔ آپ گمری گمری سائیس لیجئے۔ جیسے جیسے آپ

گمری سائیس لیں گے "آپ کی نیند بھی گمری ہوتی چلی جائے گی۔

یا پھر اس طرح محسوس دیجئے :-

تصور کیجئے کہ آپ کسی زینے سے نیچے اتر رہے ہیں۔

آپ زینے سے نیچے اتر رہے ہیں۔

جیسے جیسے آپ نیچے اترتے جاتے ہیں "آپ کی نیند گمری ہوتی جا رہی

ہے۔

آپ کی نیند گمری ہوتی جا رہی ہے "گمری ہوتی جا رہی ہے۔

اسی طرح اور بھی بہت سے طریقے ہیں جن کے ذریعہ نیند کو گمرایا

جا سکتا ہے۔ لیکن بہت سے اسباب ایسے بھی ہیں جو مریض پر نیند طاری

ہونے کی راہ میں رکاوٹ بن جاتے ہیں "یا ہلکی نیند کو گمرایا کرنے میں ہارن

ہوتے ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ عام سبب ذہنی پریشانی یا الجھن ہے۔

اور سب سے زیادہ عام پریشانی یہ ہوتی ہے کہ کہیں خوریم کے عالم میں ہم

دوسرے کے قابو میں نہ چلے جائیں۔ یہ خوف عام انسانوں میں عام ہے۔ کسی کے اختیار میں جانے کا خوف یا غلامی کا خوف۔ عمد غفلت سے ہی ہم ہر چیز پر قابو پانے اور اقتدار حاصل کرنے کی خواہش محسوس کرتے ہیں اور تمام زندگی ہم اس خوف میں جلا رہتے ہیں کہ کیسے ہمارا اختیار یا اقتدار چھین نہ جائے۔ خواہ ہم ہوش میں ہوں، نشے میں ہوں، غم کی حالت میں ہوں یا غصے میں ہوں۔ اور جب بھی ہم یہ محسوس کرتے ہیں وہ کسی باعث ہمیں خود پہ قابو نہ رہا، تو ایک قسم کی ندامت محسوس کرتے ہیں۔ جیسے یہ غیر اختیاری ہماری کمزوری ہو۔

اسی طرح کچھ مریض یہ محسوس کرتے ہیں کہ چٹانوں پر چڑھنے کے بعد چونکہ انہیں خود پر اختیار نہیں رہتا، اس لئے نہ جانے کیا ہو۔ یہ ایک شرم آمیز کمزوری ہے۔ خود پر سے اختیار کھودینے کا خوف ان کے چٹانوں ہونے میں مانع رہتا ہے۔ یہ ایک قسم کی مزاحمت ہے۔ بعض افراد یہ سوچتے ہیں کہ چٹانوں پر چڑھ کر وہ خود پر اختیار کھو بیٹھیں گے اور اگر اس بارے میں ان کی ذہنی پریشانی شدید قسم کی ہو۔ تو آپ انہیں بھی چٹانوں پر نہ کر سکیں گے۔ اور اگر یہ پریشانی معمولی قسم کی ہو تو آپ ان پہ بھی قسم کی نیند طاری کر سکتے ہیں اس سے زیادہ نہیں۔ جتنا زیادہ آپ ان کی اس ذہنی پریشانی کو کم کر سکیں گے، اتنی ہی زیادہ مہری نیند ان پہ طاری ہو سکے گی۔ آپ ان کی ذہنی پریشانی کو اشاروں (Implied Cations) کے ذریعہ کم کر سکتے ہیں۔

اس کا طریقہ آسان ہے۔ جب آپ مریض کو بیدار کر لیں تو اس

سے کہئے:-

جب آپ کو چٹانوں پر چڑھا تھا تو کیا آپ نے کسی قسم کی پریشانی محسوس کی تھی۔؟
وہ جواب دے گا:-

"جی پریشانی تو نہیں، مجھے ذرا ہنسی آنے لگی تھی۔ جیسے یہ سب کچھ ایک دلچسپ مذاق ہو۔ لیکن ویسے میں آپ کی آواز برابر سن رہا تھا۔"
وہ یہ ضرور کہے گا، "میں آپ کی آواز برابر مسلسل سن رہا تھا۔"
دراصل اس طرح معمول یہ باور کرنا چاہتا ہے کہ اسے خود پر پورا قابو تھا، اور ایک لمحہ کو بھی وہ آپ کے زیر اثر نہیں آیا تھا۔ اس وقت آپ کو چاہئے کہ اسے اور بھی مطمئن کرنے کے لئے کچھ اس طرح گفتگو کریں:-

"جی ہاں! آپ میری آواز ضرور سن رہے ہوں گے، کیونکہ چٹانوں ہونے کے بعد بھی لوگ بے ہوش نہیں ہوتے ہیں۔" اور اس کے بعد معمول نے دریافت کریں:-

"کیا آپ کو نیند آگئی تھی؟ کیا آپ کو میری موجودگی کا احساس باقی نہ رہا تھا؟" وہ غالباً جواب دے گا:-

"جی نہیں تو۔ میں آپ کی آواز صاف سن رہا تھا۔ ایک مرتبہ مجھے یہ محسوس ہوا، جیسے میں سونے والا ہوں۔ لیکن پھر ایسے لگا جیسے کسی نے مجھے روک دیا ہو۔"

اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ یقیناً مہری نیند کی آغوش میں چلا گیا

ہوتا، لیکن اس کی ذہنی پریشانی اور چٹاناز ہو جانے کا خوف راہ میں مائل ہو گیا۔ اس لئے آپ کا فرض ہے کہ معمول کے ذہن سے یہ خوف دور کرنے کے لئے آپ اس سے کہیں:-

"کیا میں آپ کی مدد کر سکتا ہوں؟ اگر کوئی پریشانی آپ کو لاحق ہو تو مجھ پر ظاہر کر دیجئے میں اسے دور کرنے کی کوشش کروں گا۔ جب تک ہم ایک دوسرے کے دوست نہیں بن جاتے کامیابی نہ ہوگی۔ آپ جتنا مطمئن ہوں گے اتنی ہی گہری نیند آئے گی" اور اسی قدر آسانی کے ساتھ میں آپ کی تکلیف دور کر سکوں گا۔"

تب شاید وہ آپ سے کہے:-

"جی ہاں، ممکن ہے پشت کے بل پڑے رہنے کی وجہ سے مجھے گہری نیند نہ آسکی ہو، یا مجھے سردی محسوس ہو رہی تھی، یا مجھے بہت اوسنے تھے، جس کی وجہ سے مجھے گہری نیند نہ آسکی۔"

فرض کہ اس قسم کے مختلف اسباب بتا کر وہ قبول پیش کر سکتا ہے۔ اس وقت آپ کا فرض یہ ہے کہ اسے حقیقی سبب بتا کر یہ سمجھائیں کہ کس وجہ سے وہ گہری نیند کی حالت میں جانے سے معذور رہ جاتا ہے۔ پھر بھی اس کو مطمئن کرنے کے لئے کبھی کوئی نیا کر دیجئے، یا اسے کوٹ کے بل لٹا دیجئے۔ اس طرح وہ مطمئن ہو جائے گا۔ اور آپ پر زیادہ احمق کرنے لگے گا۔ آپ اسے مزید مطمئن کرنے کے لئے دریافت کر سکتے ہیں، "میری کوئی بات آپ کو بار خاطر تو نہیں ہوئی؟"

ممکن ہے وہ جواب دے:-

"آپ کا بار بار نیند گہری نیند، دہرائے مجھے برا لگتا ہے۔"

اس صورت میں آپ فوراً جواب دیں گے:-

"بہتر ہے، آئندہ میں اس لفظ کو نہیں دوہرائوں گا۔"

اس طرح معمول کو یقین ہو جائے گا کہ اس پر جبر نہیں کیا جا رہا ہے۔

ممکن ہے کوئی معمول یہ کہے:-

"آپ کا سلسل میرے سرہانے کھڑے رہنا مجھے بارگزر تا ہے، کیوں

کہ جب بھی میری آنکھ اٹھتی ہے مجھے آپ نظر آتے ہیں۔"

اس صورت میں آپ کو چاہئے کہ آئندہ مرتبہ کچھ اور دور ہٹ کر یا

ایک طرف ہو کر کھڑے ہوں، تاکہ اسے آزادی کا احساس ہو۔ یہ بہت

ضروری ہے کہ مریض خود کو بالکل آزاد محسوس کرے، کسی بھی قسم کے جبر

کا احساس قطعی نہ ہو، ورنہ وہ چٹاناز ہونے میں مزاحمت کرے گا۔

تآثر

- نوبت کی نیند کو گہرا کرنے کا تیسرا طریقہ تآثر یا پردہ بکشن ہے۔

نفیاتی میں پردہ بکشن کا مفہوم اپنے خیالات کا عکس دوسرے میں دیکھنا

ہے۔ اپنے معمول سے کہتے ہیں:-

تصور کیجئے کہ آپ کسی کا ریڈر (غلام گردش) میں کھڑے ہیں۔

اس پر گہری نیند طاری ہو چکی ہے۔
وہ سو گیا ہے۔

اس طرح مریض کے ذہن میں یہ فرض تصور پیدا کر کے کہ وہ کسی اور شخص پر چٹاس کی گہری نیند طاری ہوتے ہوئے دیکھ رہا ہے، آپ اسے یہ محسوس کراتے ہیں کہ وہ خود سو رہا ہے۔ اور وہ واقعی یہ محسوس کرنے لگا ہے کہ یہ سب کچھ اس کے ساتھ نہیں بلکہ کسی اور کے ساتھ ہو رہا ہے۔ اس لئے وہ کسی قسم کی مزاحمت نہیں کرتا۔ یہ ایک بہترین و موثر نفسیاتی طریقہ ہے جس کے ذریعہ مریض پر گہری نیند طاری کی جاسکتی ہے۔ لیکن یہ طریقہ صرف ماہرین نفسیات کو ہی استعمال کرنا چاہئے، کیونکہ اس میں ذہنی انتشار کا خطرہ ہوتا ہے۔

چند اہم باتیں

ہیپنازم کی پرنکس شروع کرنے سے قبل چند باتیں اس کے بارے میں جاننا ضروری ہیں۔ آپ کو خود یہ جاننے کی جتنی ہوگی۔ بظاہر یہ سب کچھ کوئی پر اسرار سی چیز نظر آتی ہے، کوئی ناقابل فہم چیز۔ اور جب تک آپ خود اس بارے میں پوری طرح اعلم نہ ہوں گے، آپ میں وہ اعتماد نہیں پیدا ہو سکتا جو اپنے معمول کو متاثر کرنے کے لئے لازم ہے۔ اگر آپ کو عمل واقفیت نہ ہوگی تو آپ خود میں اپنے تجربے کا نتیجہ اور رد عمل جاننے کے لئے مضطرب ہوں گے۔ ایک قسم کی فکر ذہن کو

آپ کچھ عجیب سا محسوس کر رہے ہیں۔
اب آپ کا ریڈر میں چلتے ہوئے اس دروازے کی طرف بڑھ رہے ہیں جو سامنے نظر آتا ہے۔
اور جیسے جیسے آپ بڑھتے جا رہے ہیں، آپ پر اجنبیت کا عجیب سا احساس طاری ہوتا جا رہا ہے۔

آپ خود کو اس جگہ بالکل اجنبی محسوس کر رہے ہیں۔
بالکل اجنبی۔

آپ دروازے کے پاس پہنچ جاتے ہیں، اسے کھولتے ہیں۔
اور اندر داخل ہو جاتے ہیں۔

آپ ایک اجنبی ہیں اور پہلی بار اس کمرے میں داخل ہوئے ہیں۔
کمرے میں ایک ڈاکٹر اپنے مریض کے ساتھ بیٹھا ہوا ہے۔

مریض نے نیلے رنگ کا سوٹ پہن رکھا ہے۔
ڈاکٹر اور مریض کو غور سے دیکھئے۔ کچھ غیر معمولی "حیرت انگیز چیز" نظر آ رہی ہے۔

مریض کا ہاتھ خود بخود "آہستہ آہستہ" ہوا میں اٹھ رہا ہے اور جیسے جیسے مریض کا ہاتھ بلند ہوتا جاتا ہے، اس پر گہری نیند طاری ہوتی جا رہی ہے۔

نیند طاری ہوتی جا رہی ہے۔

وہ سو رہا ہے۔ اب وہ سو رہا ہے۔ نیند۔ اور گہری نیند۔

لاحق ہو گی کہ نہ جانے یہ تجربہ کامیاب بھی ہوتا ہے یا نہیں۔ اور اگر کامیاب نہ ہوا تو میرا مذاق اڑے گا۔ جب اس قسم کی پریشانی آپ کے ذہن کو لاحق ہو گی تو آپ کے عمل میں تاثر اور وہ پر اعتماد تاثر نہ ہو گا جو "یقین" سے پیدا ہوتا ہے۔ آپ کی یہ کمزوری ان افراد سے پوشیدہ نہ رہ سکے گی جن پر آپ تجربہ کرنا چاہتے ہیں۔

لیکن آپ نے کسی بھی ماہر پٹانٹ میں یہ کمزوری یا پریشانی نہ دیکھی ہو گی۔ وہ اپنی کامیابی کے متعلق بالکل فکر مند نہیں ہوتے۔ کیونکہ انہیں یقین ہوتا ہے کہ وہ "ماہر فن" ہیں، اپنے فن کے اسپرٹ ہیں۔ اور یہ یقین بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ان میں یہ یقین و اعتماد بہت سارے لوگوں کو پٹانٹ کرنے کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ انہیں مکمل یقین ہوتا ہے کہ انہیں اپنے عمل میں کامیابی ہو گی۔ اسی طرح اگر آپ بھی اسی دلولے کے ساتھ اور اس یقین کے مجرورہ پر کوشش کریں گے کہ کامیابی ضرور ہو گی تو آپ بیشتر اوقات کامیاب رہیں گے۔

ایک بات ہمیشہ یاد رکھئے کہ پٹانٹ ہو یا کوئی بھی فن، جب تک دل میں کامیابی کی ہچی انگ نہ ہو گی، تب تک جدوجہد اور کوشش میں وہ سرگرمی اور جوش نہ پیدا ہو گا جو کسی کو حصول مہارت کے قابل بناتا ہے۔ آخر کیوں ایک ہی مضمون کے بہت سے طلباء میں چند نمایاں کامیابی حاصل کرتے ہیں؟ بیشک ذہانت کا بھی اس میں دخل ہوتا ہے، لیکن صرف ذہانت ہی نہیں۔ کسی کام کو مکمل کرنے، کسی کامیابی کو حاصل کرنے اور کسی فن

میں مہارت حاصل کرنے کی ہچی انگ، جس دل میں جتنی زیادہ اور جتنی تازہ ہو گی، اتنا ہی وہ کامیاب ہو گا۔

لیکن اس سلسلہ میں بھی کبھی اعتدال سے آگے نہیں بڑھنا چاہئے۔ بعض افراد اپنی کوشش کا رد عمل دیکھنے کے لئے بہت جلد عین ہوتے ہیں۔ ان کی یہ بے چینی ہی ہر کام میں جلد بازی کی تحریک پیدا کرتی ہے۔ اور یہ جلدی بازی ان سے غلطیوں کا ارتکاب کراتی ہے۔ اس لئے اتنا زیادہ بے چین بھی نہ ہونا چاہئے اپنی انگ کو اتنا بھی نہ بڑھا لیجئے کہ قابو سے باہر ہو جائے۔

فرائیسی ماہرین کا قدیم نظریہ اب سے بہت مختلف تھا۔ دراصل سب سے پہلے انہیں لوگوں نے پٹانٹ کی تعریف ایک فن کی حیثیت سے پیش کرنے کی کوشش کی۔ فرانس کے نامور ڈاکٹر (Charcot) کا خیال یہ تھا کہ پٹانٹ اور ہسٹریا دو نواں ناقابل شناخت چیزیں ہیں۔ اس کا خیال تھا کہ جب پٹانٹ کی حالت طاری ہوتی ہے تو اس کے ساتھ لازمی طور پر جسمانی مرض کی کیفیت بھی طاری ہو جاتی ہے۔

لیکن ہم ڈاکٹر موصوف کے اس نظریے سے متفق نہیں۔ کیونکہ ان کے اس خیال کو کہ کمری قومیت طاری ہو جانے والے افراد میں سے بیشتر ہسٹریائی مزاج کے ہوتے ہیں، جدید تجربات نے غلط ثابت کر دیا ہے۔ درحقیقت ہسٹریائی مزاج والے افراد کو پٹانٹ کرنا بہت ہی مشکل ہوتا ہے۔ ایک دوسرے کردہ کا یہ خیال ہے کہ پٹانٹس (یا قومیت) دراصل

قدرتی مری نیند کی سی ایک کیفیت کا نام ہے۔ یہ نظریہ اس لئے غلط ثابت ہو گیا کہ ماہرین نے تجربہ کے بعد یہ معلوم کر لیا ہے کہ نیند کی حالت میں انسانی خون کی کیمسٹری بیدار انسان کے خون سے بالکل مختلف ہوتی ہے۔ خواب کے عالم میں سانس کی رفتار کم اور پیشاب کی رطوبت بھی خفیف ہو جاتی ہے۔ لیکن پٹاناز کے ہوئے شخص میں چار پانچ گھنٹے کی مدت کے بعد بھی کوئی ایسی تبدیلی نہیں پیدا ہوتی۔

پٹانازم کے ابتدائی دور میں ماہرین یہ جاننے سے قاصر تھے کہ پٹاناس کی مصنوعی نیند کے عالم میں بھی انسان پر قدرتی نیند طاری ہو سکتی ہے۔ اور جب اس پر قدرتی نیند غالب آجاتی ہے تب ہی اس میں شخص کی تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد وہ پٹاناس کا التیاء محسوس نہیں قبول کر سکتا۔ اور اگر محسوس کی قبولیت کی غرض سے زیادہ بلند آواز میں اسے محسوس دیا جائے تو وہ بیدار ہو جائے گا۔

اس کے علاوہ ایک اور ثبوت موجود ہے جس میں یہ بالکل واضح ہو جاتا ہے کہ قدرتی نیند اور پٹاناس کی غنودگی میں نمایاں فرق موجود ہے۔ اگر آپ کسی سوئے ہوئے شخص کے پاس بیٹھ کر اس کے کان میں آہستہ آہستہ سرگوشی کے ذریعہ محسوس دینا شروع کریں۔ مثلاً:-

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کا جسم اب بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

اسے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اب یہ بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کا جسم بالکل تھک گیا ہے۔

اسے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

جب آپ کچھ دیر تک اس طرح محسوس دیتے رہیں گے تو اچانک آپ اس میں ایک تبدیلی ہوتی محسوس کریں گے۔ وہ آپ کے محسوس کو قبول کرنے لگے گا۔ اور پھر آہستہ آہستہ آپ جب اسے ہاتھ اٹھانے کا محسوس دیں گے تو وہ اس کی بھی قبول کرے گا۔ یہاں تک کہ اس میں مری نوبیت طاری ہو جائیگی۔

اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ نیند کے عالم سے کسی کو پٹاناس کی نیند (نوبیت) کی حالت میں پہنچایا جاسکتا ہے۔

بالکل اسی طرح آپ کسی فرد کو نوبیت یا پٹاناس کی نیند سے مری قدرتی نیند کی حالت میں بھی منتقل کر سکتے ہیں۔ اور آپ اسے بعض ایسے محسوس بھی دے سکتے ہیں جن سے وہ پریشان ہو جائے۔

مثلاً "آپ اس کو محسوس دیں کہ اپنے کپڑے اتار ڈالو" تو وہ پریشان ہو جائیگا اور اس وجہ سے ممکن ہے غلط فہم حرکتیں کرنے لگے یا اچانک بیدار ہو جائے۔ اور فہمے کا اعتبار کرے یا آپ کی ہدایت پر عمل پذیر ہونے سے انکار کر دے۔

اگر کوئی شخص چٹاناز کرنے کے دوران سو جائے یا بیدار ہو جائے تو اس کا یہ سبب بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کی کوئی بات اسے ناگوار گزری ہے۔ اس کی یہ دونوں حرکتیں اس بات کی منظر ہیں کہ کسی بھی سبب سے اس نے بحیثیت کو نظر انداز کرنے کے لئے مزاحمت کا یہ طریقہ اختیار کیا ہے۔ اور اس صورت میں اسے دوبارہ نئے سرے سے چٹاناز کرنا ہو گا اور اس کی ناگوار ی کا سبب معلوم کر کے اسے دور کرنا ہو گا۔

نیند اور چٹاناس یا نوسیت دو مختلف کیفیات ہیں، درحقیقت چٹاناس کے ذریعہ بے خوابی کا علاج یہ آسانی کیا جاسکتا ہے۔

بے خوابی کے مریض کو پہلے چٹاناز کر کے اس عالم میں چھوڑ دیا جاتا ہے۔ وہ کچھ دیر بعد نارمل اور قدرتی نیند کی آغوش میں چلا جاتا ہے یا پھر مریض کو خود نوسیت کا طریقہ بتلادیا جاتا ہے اور وہ خود کو چٹاناز کرنے کے بعد گہری قدرتی نیند کی حالت میں چلا جاتا ہے۔

لوگ اکثر یہ سوال کرتے ہیں:-

چٹاناز ہونے کے بعد کیا احساس ہوتا ہے؟ یا اگر کسی کو چٹاناز کر کے چھوڑ دیا جائے تو کیا ہو گا؟

اس سلسلے میں بہت سے ڈاکٹروں نے بھی استفسار کیا ہے۔ ان سب کے لئے جواب یہ ہے کہ کچھ بھی نہ ہو گا۔ کم از کم مریض کو کسی قسم کا خطرہ لاحق نہ ہو گا۔ وہ صرف سو جائے گا۔ تھکان بہت زیادہ ہوئی تو ممکن ہے آٹھ گھنٹے تک سوتا رہے۔ بصورت دیگر وہ دس پندرہ منٹ بعد بیدار ہو

جائے گا۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ چٹاناز کئے ہوئے شخص کو جب تک بیدار نہ کیا جائے وہ صحیح معنوں میں بیدار نہیں ہوتا۔ یہ سب فرضی کمائیاں ہیں۔ قدیم اور فرسودہ۔ آج کے سائنسی دور میں کمائوں کی تجاویز نہیں صرف حقیقت کی ضرورت ہے۔ یہ فرضی افسانے کہ چٹاناز کئے ہوئے افراد ہوش میں نہیں آتے یا اگر میں نے چٹاناز کیا ہے تو دوسرا بیدار نہیں کر سکتا صرف ٹاولوں اور انسانوں کی باتیں ہیں۔

چٹانازم پر بے شمار کتابیں بازار میں موجود ہیں اور بعض میں اب بھی چٹاناس کو شعبہ بازی کی طرح ایک پراسرار قوت بتلایا گیا ہے۔

چٹانازم نہ تو کسی جسمانی مرض کا نام ہے نہ ہی حیاتیاتی کیمیائی تبدیلی کا اور نہ ہی اسے نیند سے تعبیر کیا جاسکتا ہے۔

مشروط رجعی حرکات

غالباً آپ کو یاد ہو گا گذشتہ صفحات میں ہم نے ایک سپاہی کا لیلیف بیان کیا تھا، وہ کس طرح "نین ش" کے کاشن کو سن کر فوراً ہاتھ گرا کر کھڑا ہو گیا تھا۔ اس کی اس فوری حرکت کو اکتاہلی رجعی حرکت کہتے ہیں۔ یہ حرکت کی ایک نفسیاتی اصطلاح ہے۔ نفسیات کے طلباء بخوبی جانتے ہوں گے کہ مشروط رجعی حرکت کا تجربہ سب سے پہلے ایک دوسری ماہر عضویات ڈاکٹر پالو (Palolic) نے کیا تھا۔ کتے کے سامنے کھانا رکھا جائے تو اس کے

منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ یہ ایک جراثیمی فطری حرکت ہے، جو خود آک کی مسیح سے پیدا ہوتی ہے۔ لیکن اگر کئے کو حوراک دینے سے قبل چند بار کھنٹی بجائی جائے اور بار بار اس عمل کو دہرایا جائے تو پھر کچھ عرصہ بعد صرف کھنٹی کی آواز پر ہی اس کے منہ میں پانی بھر آئے گا۔ یہ ایک مشروط رجعی حرکت ہوگی۔ یہ تو ہوا اس کا نفسیاتی مفہوم۔

اب آپ اپنے موضوع کے لحاظ سے بھی اس کا متعدد سمجھ لیجئے۔ ڈاکٹر سائز نے اب مشروط رجعی حرکات سے چٹاس کو تشبیہ دی ہے۔ مثال کے طور پر انہوں نے بتایا ہے کہ کس طرح بعض الفاظ اپنے غلازم (Association) کے باعث بعض مخصوص مفہوم ادا کرتے ہیں، جیسے کہ آپ جب کسی معمول کو "نیند اور گہری نیند" کا جھنشن دیتے ہیں، تو نیند کے تعلق سے ہی اس پر فوراً "تھکان و غنودگی کی کیفیت کا احساس طاری ہونے لگتا ہے۔ بالکل اسی طرح جب آپ اس سے کہتے ہیں، آپ تھک گئے ہیں، آپ کا جسم ڈھیلا پڑ گیا ہے، آپ کی پٹلیں بوجھل ہو گئی ہیں، تو ان الفاظ کے ساتھ ہی اس پر نیند کی ہی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ ڈاکٹر سائز کے نظریہ کے مطابق ان مخصوص الفاظ کے غلازم یا واسطے سے جو مخصوص کیفیت طاری ہوتی ہے وہ چٹاس ہے۔ ڈاکٹر موصوف کے اس نظریہ میں سب سے بڑی خامی یہ تھی کہ یہ نامکمل تھا۔ اس رجعی مشروط حرکات کے نظریہ سے چٹاس کے بہت سے اہم پہلوؤں کی تشریح نہیں ہوتی ہے۔

اگر آپ الفا کے مظاہرے کو سمجھ سکیں تو چٹاس (نومیت) کی تعریف آسان ہو جاتی ہے۔

جھنشن کیا ہے؟

پہلے بتایا جا چکا ہے، یعنی کسی شخص کو کچھ کرنے کی تحریک کرنا۔ کسی قسم کا علم دے کر نہیں، کسی طرح سے براہ راست ہدایت کر کے نہیں، بلکہ صرف اشاروں اور کتابوں کے ذریعہ۔ جیسا کہ ہم نے پہلے بتایا تھا، جھنشن میں شخصیت اور فرد کا ذاتی وقار اور اس کا اعتماد بہت کام کرتا ہے۔ چنانچہ جس قدر بادقار اور پر اثر شخصیت چٹاس کی ہوگی، جس قدر لوگوں میں اس کے لئے اور اس کی قابلیت کے لیے اعتماد و احترام ہوگا، اسی قدر آسانی سے وہ دوسروں پر چٹانائز کر سکے گا۔

ایک نوجوان ڈاکٹر کسی ہسپتال کے سرجری ڈپارٹمنٹ میں کام کرتا تھا، جہاں اس کا کام آپریشن کے مریضوں کو کلوروفارم کے ذریعہ بے ہوش کرنا تھا۔ ہسپتال میں ایک آٹھ نو برس کا لڑکا داخل کیا گیا، جس کا واپس بازو ایک حادثے میں اکڑ گیا تھا۔ ڈاکٹر نے کہا کہ وہ لڑکے کو کلوروفارم دے گا، مگر باؤس سرجن اس کے ہاتھ کی پڑی سنبھال سکے۔

لڑکا زندگی میں پہلی بار اتنے بڑے ہسپتال میں آیا تھا۔ بچہ بہت ڈھین تھا۔ بڑے اور تعلیم یافتہ گھرانے میں تربیت یافتہ تھا۔ اس لیے وہ مامول کے مطابق متغیر نہیں، بلکہ ڈاکٹروں کی ہدایت پر مبرور سکون کے ساتھ

عمل کرتا رہا۔

لیکن بہر حال اسنے بڑے ہسپتال کے انجینی اہول سے وہ متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا۔ بڑے بڑے مشور و قابل ڈاکٹروں کے ہجوم میں اس کا مریوب ہو جانا بالکل قدرتی بات تھی۔ اس کے بعد اس نے جس ڈاکٹر کو ایک مخصوص اور جاذب نظر لباس میں اپنے قریب دیکھا، وہ وہی نوجوان ڈاکٹر تھا۔ ایک آٹھ سالہ بچے کے لیے اس کی شخصیت بھی کافی پر اثر تھی۔ ڈاکٹر نے اس سے کہا، ”میں تمہارے چہرے پہ یہ نقاب ڈال رہا ہوں۔ یہ ایک باریک سی جالی ہے جو تمہارا چہرہ ڈھانپ لے گی۔ اس کے بعد تم اطمینان کے ساتھ مری مری سانس لینے سمجھ گئے تا کہراتا بالکل نہیں۔ تم مری مری سانس لو گے تو بس فوراً نیند آجائے گی۔ اور جب تم سو جاؤ گے تو ہم تمہارے ہاتھ کو بخا دیں گے اور پھر جب تم بیدار ہو گے تو یہ تمہارا ہاتھ بالکل ٹھیک ہو چکا ہو گا۔ تم کو ذرا بھی درد نہ ہو گا“ بس پانچ منٹ میں سب ٹھیک ہو جائے گا۔

ڈاکٹر کے بالکل قریب ہی کلوروفارم دینے کی ایک بڑی مشین رکھی تھی۔ ڈاکٹر نے اس کا بٹن دبا دیا۔ نقاب لڑکے کے چہرے پہ رکھا ہوا تھا۔ ڈاکٹر نے گیس کو ایک لیٹر کی حد تک دیا۔ اور پھر اسے کافی سمجھتے ہوئے کہا ”اچھا اب تم مری مری سانس لو“ شہا پاش۔ اب تم کو نیند آجائے گی۔ مری سانس لو شہا پاش۔ اب تم اطمینان سے سو جاؤ گے۔“

اور پھر اس کے حنص سے اندازہ کرنے کے بعد کہ وہ سو گیا ہے۔ ڈاکٹر نے سرجن کو اشارہ کیا۔ ایک کھٹاک کی آواز ہوئی اور سرجن نے اکھڑا ہوا ہاتھ بخا دیا اور جلدی جلدی اس پر پلاسٹر چڑھا دیا۔ ڈاکٹر کے لیے یہ سب کچھ بچوں کا مکمل تھا۔ اس نے آہستہ سے نقاب لڑکے کے چہرے سے طے کر لیا۔ اور اسی لمحے لڑکے نے اچانک آنکھیں کھول کر پوچھا ”سب ٹھیک ہو گیا ڈاکٹر؟“

ڈاکٹر حیرت زدہ رہ گیا اور تب اچانک اسے شبہ ہوا۔ اس نے فوراً جواب دیا، ”ہاں بیٹے سب ٹھیک ہے۔“ لیکن خود تو ڈاکٹر کی سمجھ میں نہ آسکا کہ لڑکا فوراً بیدار کیسے ہو گیا۔ اس نے کلوروفارم کی مشین کی طرف دیکھا اور تب معلوم ہوا کہ کلوروفارم کو نقاب تک پہنچانے والا نیوب اپنی جگہ سے ہٹا ہوا تھا، اور لڑکا اس تمام عرصہ میں صرف آنکھیں ہی سے سانس لیتا رہا تھا۔ کلوروفارم اس کی ناک تک پہنچی ہی نہیں تھی۔

دلچسپ بات یہ تھی کہ اس تمام دوران ڈاکٹر کو ان واقعات کی بالکل خبر نہیں تھی۔ اسے یقین تھا کہ وہ لڑکے کو کلوروفارم دے رہا تھا اور اس وجہ سے اسے لڑکے کے بیہوش ہو جانے کا بھی بالکل یقین تھا۔ اسی یقین نے ڈاکٹر کے لیے میں اتنا اہم پیدا کر دیا تھا کہ جب اس نے لڑکے سے کہا کہ تم سو جاؤ گے تو ماحول اور گرد و پیش نے لڑکے کو اتنا متاثر کر دیا تھا کہ

اسے ڈاکٹر کے کہنے پر یقین آگیا اور وہ واقعی سو گیا۔ یہ سب کچھ کمیشن کا کرشمہ تھا۔ اس بچے کو قدرتی نہیں بلکہ پٹاس یا نومیٹ کی نیند آگئی تھی۔ لیکن اگر اب وہی ڈاکٹر اسی تجربے کو دہرائے تو یہ کامیابی نہ ہوگی۔ کیونکہ ڈاکٹر کو معلوم ہو گا کہ وہ کہیں کھور و فام نہیں دے رہا ہے، اس لیے اس کے لیے اور اس کی آواز میں وہ احمد و یقین کا تاثر نہ ہوگا جو فوری طور پر اثر انگیز ثابت ہوا۔ مریض ڈاکٹر کی بے اعتدائی محسوس کر لے گا اور اس پر نیند طاری نہیں ہوگی۔

اس مثال سے آپ بہ آسانی اندازہ کر سکتے ہیں کہ نومیٹ کی نیند کیا ہے؟ یہ التا کی حالت سے قریب تر ایک کیفیت ہے۔

لیکن التا پذیری کا قتل ذہانت سے نہیں ہے۔ ہوشیار ترین اور ذہین تر افراد بھی التا کے زیر اثر بہ آسانی آجاتے ہیں۔ برطانیہ کے ڈاؤسٹل ہاسپٹل میں۔ تجربات کے ذریعے یہ پتہ لگایا گیا کہ التا پذیری اور نومیٹ کی حالت پیدا ہونے میں قریبی قتل ہے۔ باوجودیکہ یہ تجربات پانچ چھ برس سے ہو رہے ہیں، لیکن ابھی تک کوئی فیصلہ کن نتیجہ نہیں اخذ کیا جاسکا۔ البتہ یہ اندازہ ضرور ہو گیا ہے کہ جو شخص جتنی التا پذیری کی صلاحیت رکھتا ہو گا۔ اتنی ہی جلدی اس پر نومیٹ طاری ہو جائے گی۔ یعنی جو فرد کمیشن سے جس قدر متاثر ہو گا، اسی قدر آسانی سے چٹاناز ہو سکے گا۔

آپ نے دیکھا ہو گا کہ شخصیت کا اثر میڈیکل پروفیشن یا ڈاکٹری کے پیشے میں کتنا ہوتا ہے۔ ایک ہی دوا مریض کو ایک معمولی ڈاکٹر دیتا ہے اور

کوئی قائدہ نہیں ہوتا، لیکن جب وہی مریض ایک بڑے ڈاکٹر کی شاندار ڈیپنری میں جاتا ہے، ملاقات و مشورے کی بیماری فیس ادا کرتا ہے اور وہاں سے بھی اس کو وہی دوا دی جاتی ہے، تو اثر فوراً ہوتا ہے۔ یہ صرف کمیشن اور شخصیت کے تاثر کا کرشمہ ہے۔ پہلی جگہ سے مریض بے اعتدائی لے کر جاتا ہے، دوسری جگہ سے یقین و احمد کو ضرور اثر ہوگا۔ یہی احمد اثر دکھاتا ہے۔

نومیٹ کی حالت میں معمول اپنی تمام تر تادانہ صلاحیت چٹاناز کے حوالے کر دیتا ہے۔ مثلاً اگر آپ کسی معمول سے یہ کہیں کہ یہ قاذوئن پن ہے تو وہ اسے لے کر دیکھے گا، اور اپنے علم اور گذشتہ تجربے کی بنا پر تسلیم کر لے گا کہ واقعی یہ قاذوئن پن ہی ہے۔ لیکن کسی چٹاناز کے ہوئے شخص کو یہی قاذوئن پن دیکر آپ اس سے یہ کہیں کہ "یہ ایک پھول ہے۔" تو وہ اسے پھول تسلیم کر لے گا اور ممکن سے سو گھنٹے بھی لگے۔ باوجودیکہ وہ اسے دیکھ سکتا ہے، چھو سکتا ہے، اور محسوس کر سکتا ہے اور جانتا ہے کہ وہ پھول نہیں ہے۔ چٹاناز ہونے کے بعد اس میں کسی چیز کو تیز کرنے کا شعور باقی نہیں رہتا۔ اس کی تادانہ صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ اور یہی ایک نارمل شخص اور چٹاناز کے ہوئے شخص میں نمایاں فرق ہے۔

تحلیل نفسی

چٹانازم کا موضوع تھنہ وہ جائے گا۔ اگر یہاں تحلیل نفسی

(Psycho Analysis) کا ذکر نہ کروں۔ اور اس موضوع کے ذکر کے ساتھ ہی ذہن میں فرائڈ اور فرائز کا نام آتا ہے۔

فرائڈ کے نظریے کے مطابق تمام ذہین امراض کی بنیاد جنس (Sex) ہوتی ہے۔ ہم کو اس نظریے پر بحث مقصود نہیں صرف فرائڈ کے شعور و لاشعور کے مسئلہ پر ایک سرسری نظر ڈالنا ہے۔

شعور۔ وہ جو ہمارے ذہن کے درپردہ ہو اور لاشعور یہ ایک طرح سے ذہن کا بحر ظلمات ہے جس میں ہماری فراموش کردہ یادیں دفن ہوتی ہیں۔ اس ذہنی خزانے کا پتہ لگانے کے لیے ہم فرائڈ کے دہین منت ہیں۔ ہم جو کچھ دیکھتے ہیں یا سنتے ہیں اس کی یاد و احساس کچھ عرصہ تک ہمارے جس ذہن میں باقی رہتی ہے اس کو شعور کہتے ہیں۔ لیکن فرائڈ نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ جس چیز یا جن باتوں کو ہم بھول جاتے ہیں وہ ذہن سے فراموش نہیں ہو جاتیں بلکہ ہمارے لاشعور میں چھپ جاتی ہیں۔ انہیں میں ہماری وہ پوشیدہ خواہشات بھی شامل ہیں جنہیں ہم کسی سبب سے پورا نہیں کھاتے۔ یہ خواہشات کبھی مرده نہیں ہوتی ہیں۔ لیکن چونکہ تشنہ تکمیل رہتی ہیں اسلئے لاشعور میں کھنٹی رہتی ہیں۔ اور ہمارے بیشتر ذہنی امراض انہیں کھنٹی ہوئی لاشعور خواہشات کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

اس قسم کے امراض کے علاج کے لیے فرائڈ نے جو علاج تجویز کیا تھا وہ تحلیل نفسی تھا۔ جسے اس نے مکالمائی علاج (Talking Cure) کے نام سے بھی منسوب کیا تھا۔ وہ مریض کو آزادانہ

طور پر گفتگو کرنے کی ہدایت کرتا اور مریض اپنے تمام خیالات کو ان کی حقیقی شکل میں اس کے سامنے بیان کرتا چلا جاتا جہاں وہ اپنی پوشیدہ باطنی خواہشات کے ذکر میں جھجک محسوس کرتا۔ فرائڈ کریہ کریہ کر اس کو بیان کرنے پر اکساتا رہتا۔ یہاں تک کہ لاشعور میں دہی ہوئی تمام خواہشات و خیالات مریض ظاہر کردیتا۔ اس طرح ایک طرف تو مریض کا وہ ذہنی بار ہلکا ہو جاتا جو اس کی ابھمن کا سبب ہوتا۔ دوسری طرف ڈاکٹر کو اس کی ابھمن کا بنیادی سبب معلوم ہو جاتا۔

تحلیل نفسی کے ذریعہ مریض اپنی تمام لاشعوری خواہشات کو شعور میں لا کر اپنے ذہنی مرض سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔ آج کے نفسیاتی طریقہ کار میں فرائڈ کا یہ طریقہ کار علاج ہی سب سے زیادہ موثر کامیاب ہے۔

یہ ہوئی تحلیل نفسی کی وضاحت۔ آئیے اب ہم فرائڈ کے نظریے نویت پر بھی ایک نظر ڈال لیں۔

فرائڈ کے خیال میں پینائٹ اور اس کے مریض کے درمیان ایک قسم کا جنسی رشتہ ہوتا ہے۔ اور فرائز (Freuze) کے خیال میں پینائٹ اور اس کے مریض کے درمیان باپ بیٹے کا رشتہ ہوتا ہے۔

ہم ان دونوں نظریات کو تسلیم کر لیتے ہیں۔ لیکن اس سے کیا ہوگا؟ اسی قسم کا رشتہ ہر ڈاکٹر اور ہر مریض کے مابین ہوتا ہے۔ بہت کم ڈاکٹر ہوں گے کہ میں اپنے مریضوں کو یا فلاں مریض کو بہت پسند کرتا ہوں۔ اس

کے برخلاف اگر مریض ڈاکٹر سے عقیدت و محبت رکھتا ہے تو زیادہ فائدے میں رہتا ہے۔ بیشک بہت سے مریض اپنے معالج سے اسی طرح متاثر ہوتے ہیں۔ اور اسی قدر عقیدت و احترام رکھتے ہیں جیسے اپنے والد سے۔ اور بلاشبہ اگر ڈاکٹر بھی اپنے مریض سے اسی طرح متاثر ہے اور محبت کرتا ہے تو وہ اپنے علاج اور مریض کی صحت یابی میں غیر معمولی کامیابی حاصل کرتے ہیں۔

لیکن اگر ہم ان ماہرینِ عقلی نفسی کے اس نظریے کو تسلیم بھی کر لیں کہ چنانچہ میں فرو فرد کے رشتے کا تاثر محرک ہوتا ہے تو بھی سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بے جان چیزوں سے کسی کا رشتہ کیسے قائم ہو سکتا ہے؟ واضح طور پر یوں سمجھ لیجئے کہ ہم جانتے ہیں میناس غاری کرنے کے لیے یہ ضروری نہیں کہ کوئی فرو سامنے موجود ہو۔ چنانچہ کی عدم موجودگی میں بھی خود القائی یا آئو ریشن کے ذریعہ چنانچہ ہو جانا بھی ممکن ہے۔ مثلاً کسی ایک بے جان شے کو گھورنے سے بھی نوعیت غاری ہو جاتی ہے۔ اس لیے اس کا تعلق یقیناً صرف ذاتی تاثر یا رشتہ سے نہیں ہو سکتا۔

اس طرح یہ بحث ایک مدت سے چلی آ رہی ہے اور بیش جاری رہے گی۔ اس لیے ہمیں اس میں زیادہ الجھنے کی ضرورت نہیں۔ چنانچہ کسی جسمانی رشتے سے بھی پیدا ہو سکتا ہے یا پھر وہ نام نہاد مشروط رجعی حرکات اس کو غاری کر سکتی ہیں جس کا ذکر اوپر ہو چکا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ یہ صرف ایک نفسیاتی کیفیت ہو جو کسی شخصیت کے تاثرات سے غاری ہو

جاتی ہے۔ یا شاید ان تمام تشریحات سے تھوڑا تھوڑا تعلق رکھتی ہے۔ ہر کیف یہ ایک ایسی معنوی نیند کی کیفیت ہے جو مختلف اسباب سے غاری ہو سکتی ہے۔ اس لیے اسباب و عمل کی بحث کو طول دینے کی بجائے آپ اس کیفیت یا حالت کے عملی مظاہرے کی طرف زیادہ توجہ دیں۔ ایک نسل لیجئے اور معمول کے سر سے ایک فن اوپنچا رکھ کر اس طرح بحثیں دیجئے۔

”تم اپنی نگاہیں نسل کے سرے پر جمالو“

”اس نسل کو گھورتے رہو“

”میں دس تک گنتی مکن رہا ہوں“

”جیسے جیسے میں گنتی گنتا جاؤں گا۔ تم پر نیند غاری ہونے لگے گی“

”جیسے ہی میں دس پر پہنچوں گا تم سو جاؤ گے“

اب گنتی شروع کیجئے۔

”ایک۔ دو۔ تین“

”تم تھکان اور بخود کی محسوس کر رہے ہو“

”چار۔ پانچ۔ چھ“

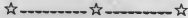
”تم سو رہے ہو۔ تمہاری پلکیں جو جمل ہو رہی ہیں“

”تم سو رہے ہو۔ نیند غاری ہو رہی ہے“

”تمہاری آنکھیں بند ہو رہی ہیں“

”تم پر فیضی اور گمری نیند غاری ہو رہی ہے“

ڈاکٹروں کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا کہ وہ بچے کی ولادت کے وقت سے بہت پہلے ہی آکر مریضہ کی دیکھ بھال شروع کر دیں۔ بعض اوقات درودہ شروع ہونے کے بہت دیر بعد ولادت ہوتی ہے۔ اس صورت میں ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر بچہ کو اس طریقے سے یہ بخش دے سکتے ہیں کہ تن مرتبہ کھٹ کھٹ کی آواز سننے ہی سو جائے یا جیسے ہی نرس تین مرتبہ ہنسل یا کسی چیز سے آواز پیدا کرے وہ سو جائے۔



”اب آپ دیکھیں گے معمول کی آنکھیں جھپک رہی ہیں“

”نیند۔ گہری نیند۔ نیند۔ گہری نیند“

”تم سو رہے ہو۔ تم سو رہے ہو“

”نیند۔ گہری نیند۔ میٹھی نیند“

”سات۔ آٹھ۔ نو۔ دس“

دس کی آواز پر معمول کی آنکھیں بالکل بند ہو جائیں گی۔ اس کی سانسیں گہری گہری چلنے لگیں گی اور گردن آگے کو ٹٹک جائے گی۔ اب معمول پر گہری نوسیت طاری ہے اور وہ صرف ان باتوں کو سن سکے گا جو عامل کے گا۔ اس کے علاوہ اور کچھ نہیں۔ اگر کوئی اور آدمی اس کو مخاطب کرے گا تو وہ ہرگز نہیں سن سکے گا جب تک کہ ڈاکٹر اس سے یہ نہ کہے کہ وہ سنے۔ اور اگر دوسرا آدمی اسے جھنجھوڑ بھی ڈالے تو بھی کوئی اثر نہیں ہوگا۔ لیکن ڈاکٹر کے بخش پر وہ ہر بات کا جواب دے گا اور معمول کے مطابق اصلی حالت پر آجائے گا۔ اگر بخش نہ دے تو معمول ایک گہری نیند کے بعد خود بیدار ہو جائے گا۔

اسی کو پوسٹ پٹانک بخش یا القابعد از نوم کہتے ہیں اور یہ سب کچھ شعبہ بازی نہیں ہے یہ ایک سائنٹفک حقیقت ہے۔ دنیا کے مشہور سائنسدان ماہر ترین ڈاکٹر اور ماہرین نفسیات اس حقیقت کو تسلیم کر چکے ہیں۔ ڈاکٹر کا لہجہ نغریہ تھا۔ پوسٹ پٹانزم بخش سے آج طبی دنیا میں بڑے اہم کام لیے جاتے ہیں۔ مثل کے طور پر بچے کی ولادت بڑے اور مشہور

خودنومیت

Self Hypnosis یا خودنومیت سے مراد ہے ہر کسی کی مدد کے خود کو چٹاناز کر لینا۔ سلف چٹاناس کے ذریعہ بھی آپ بہت سے امراض کا علاج کر سکتے ہیں۔ وضع حمل کے سلسلے میں یہ کس حد تک کارآمد ہے اس کے متعلق میں آپ کو بتا چکا ہوں۔ اس طریقے سے آپ مختلف اقسام کے درد خوف اور ذہنی الجھنوں کا علاج کر سکتے ہیں۔ سگریٹ نوشی۔ خود لذتی اور شراب نوشی وغیرہ کی بری عادت ترک کر لینا بہت آسان ہے۔ بشرطیکہ آپ خود کو چٹاناز کرنے میں مہارت حاصل کر لیں۔

مریض خود کو بخش دیتا ہے، اور اس کے ذریعہ اثر حساب ہوتا ہے۔

مثلاً "اس طریقے پر عمل کرتے ہوئے آپ نے روزانہ سونے سے قبل بار بار یہ دہراتا ہے:-

"دن بہ دن ہر طرح میری صحت بہتر سے بہتر ہوتی جا رہی ہے۔"

اس جملے کو دہراتے دہراتے مریض سو جاتا ہے۔ ہم چٹانک کشن کے متعلق جو کچھ بتا چکے ہیں، اس کے بعد آپ پہ آسانی اندازہ کر سکتے ہیں کہ اس طرح مریض کیوں یقینی طور پر بخشن سے متاثر ہوگا۔

لیکن خود تاخیری اور خودنومی میں فرق ہے۔

"خیند۔ گمری خیند۔ خیند گمری خیند۔"

"خیند۔"

"گمری خیند۔"

اور ان محشوں کے ساتھ ہی آپ میں ایک نفسیاتی تبدیلی پیدا ہوتا شروع ہو جائے گی۔ یہاں تک کہ آپ پر واقعی چٹاناس کی خیند طاری ہو جائے گی۔"

ابتدا میں آپ کو معمولی کامیابی ہوگی، لیکن مسلسل مشق سے آپ رفتہ رفتہ خود پہ گمری نومیت طاری کے لیے تیار ہو جائیں گے۔ اسی حالت میں آپ خیند کو اور گمرا کرنے کے لیے وہ تمام طریقے آزما سکیں گے جو پہلے بتا چکا ہوں۔ ساتھ ساتھ آئندہ فوراً "چٹاناز ہو جانے کے لیے پوسٹ چٹانک کشن (اتحاد از نوم) بھی دیتے رہئے۔

آپ جتنی دل چاہی اور یقین کے ساتھ عمل کریں گے، اتنی ہی زیادہ کامیابی ہوگی۔

ایک اور طریقہ

معمول کو کرسی پر بٹھا دیجئے اور اس کے ہاتھ میں آئینہ دیجئے اور اس سے کہئے کہ وہ اپنی نگاہیں آئینہ میں دکھائی دینے والی اپنی آنکھوں پر مرکوز کر دے اور دل ہی دل میں خود کو بخش دیتا رہے:-

"میری آنکھیں تھکان محسوس کر رہی ہیں۔"

خود نوی کے ذریعہ مریض اپنے تحت الشعور سے تعلق پیدا کرتا ہے۔ جبکہ خود تاشیری کے طریقے پر عمل کرتے ہوئے تحت الشعور سے کوئی تعلق پیدا نہیں ہوتا۔ اس طرح خود نوی (سلف پیناس) اپنے فوائد کے لحاظ سے بہت برتر ہو جاتی ہے۔ دونوں کے تاثرات میں بھی نمایاں فرق ہے۔ ایک کا اثر بہت معمولی اور دوسرے کا گہرا ہوتا ہے۔ خود تاشیری کے لئے روزانہ دہرائے جانے والے الفاظ کا اثر بھی نوعیت کی طرح ہوتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ دہرائے والے کو اس کا اندازہ نہیں ہوتا۔

خود نوی کی مشق سے پہلے۔

مناسب یہ ہے کہ خود نوی کی مشق کرنے والے شخص کو پہلے پینائز کر کے یہ آٹو کشن دے دیا جائے کہ آئندہ جب بھی وہ تین تک گنتی گئے گا، "فرار" پینائز ہو جائے گا۔ یا اس طرح کوئی اور کشن جو آپ چاہیں۔ اور اگر آپ کافی مہارت رکھتے ہوں تو خود بھی پیناس کی حالت میں خود یہ کشن دے سکتے ہیں۔

ایک آسان اور اچھا طریقہ یہ ہے کہ جب آپ بستر پر سونے کے لیے لیٹ جائیں تو روشنی بجھا دیجئے۔ اس کے بعد بستر پر آرام سے لیٹ جائیے۔ اور خود کو کشن دینا شروع کر دیا۔

بالکل اسی طرح جیسے کہ دوسروں کو دیتے ہیں۔ فرق صرف اتنا ہو گا کہ اس بار آپ "تم" کے بجائے "میں" استعمال کریں گے۔ مثلاً:-

"میرا جسم بالکل ڈھیلا پڑ چکا ہے۔"

"بالکل ڈھیلا پڑ چکا ہے۔ میرا جسم بالکل ڈھیلا ہو گیا ہے۔"

"میرا جسم بالکل شل ہو چکا ہے۔"

"میری آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔ نیند ہے۔"

"مجھے نیند آ رہی ہے۔ نیند گہری نیند۔"

"نیند۔ گہری نیند۔"

اس طرح جب آپ اندازہ کر لیں کہ کشن کا اثر ہو رہا ہے تو پھر یہ بھی کشن دیں:-

"اب میں غاموشی کے ساتھ تین تک گنتی کروں گا۔ اور تین کا عدد کہتے ہی گہری نیند آجائے گی۔"

"ایک۔"

"میرا جسم بالکل ڈھیلا پڑ چکا ہے۔"

"میرا جسم بالکل شل ہو چکا ہے۔"

"دو۔"

"میری آنکھیں نیند سے بوجھل ہو گئی ہیں۔"

"مجھے شدید نیند محسوس ہو رہی ہے۔"

"میں سو رہا ہوں۔ نیند۔ گہری نیند۔"

"تین۔"

"میں سو گیا ہوں۔ مجھے گہری نیند آ چکی ہے۔"

"میں گہری، مٹھی نیند سو رہا ہوں۔"

"میری آنکھوں میں پانی بھرا آیا ہے، ملن ہو رہی ہے۔"

"میری آنکھیں تھک رہی ہیں۔"

"اب یہ بند ہونا چاہتی ہیں۔"

"میری آنکھیں تھک گئی ہیں۔ بھاری ہو رہی ہیں۔"

"میری آنکھیں اب بند ہو رہی ہیں۔"

"مجھے نیند آ رہی ہے، میں سونا چاہتا ہوں۔"

"اب میری آنکھیں بند ہو چکی ہیں، میری آنکھیں بند ہو چکی ہیں۔"

"میں سو رہا ہوں۔ نیند۔"

"گہری نیند، گہری نیند۔"

جب آپ خود پہ ایسی حالت طاری کر لیں تو نیند کو اور گہرا کرنے اور

آئندہ آسانی کے ساتھ چٹاناز ہو جانے کے لیے خود کو پست چٹانک
محسوس دیتے رہئے۔

☆ ----- ☆ ----- ☆

پنپاس اور ذہنی گہرائیاں

اب ہم آپ کو ایک چند دشواریوں کے متعلق بتائیں گے، جو معمول
کی ذہنی حالت یا جذباتی الجھنوں کے باعث پیدا ہوتی ہیں، اور جن سے ہر
چٹانک کو کبھی نہ کبھی دو چار ہونا پڑتا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ
آپ پہلے سے ان پر قابو کیلئے تیار ہوں۔
مثال کے طور پر:-

اگر کوئی مریض چٹاناز ہوتے ہی رونے یا چیخنا شروع کر دے یا
اضطرابی حرکتیں کرنے لگے تو پریشان نہیں ہونا چاہئے۔ یہ تمام علامتیں اس
بات کی مظہر ہوتی ہیں کہ مریض شدید ذہنی اور نفسیاتی الجھنوں کا شکار تھا۔
اور پنپاس کی حالت میں اس کے لاشعور نے ان الجھنوں کو بیدار کر دیا
ہے۔

لیکن ایسی صورت میں آپ فوری طور پر کیا کریں گے؟

چوں کہ ہر چٹانک ماہر نفسیات نہیں ہوتا، اس لیے مناسب یہی ہے
کہ ایسے مریض کو بیدار کر کے کسی ماہر نفسیات کے پاس بھیج دیا جائے۔
ایسے مریض عام چٹانک کیلئے باعث پریشانی ہوتے ہیں۔ جیسے ہی وہ اضطرابی
حکمتوں کا مظاہرہ کرے، آپ فوراً اسے کیشن دینا شروع کریں۔

”اچھی بات ہے آپ پریشان نہ ہوں۔“

”جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ آرام کے ساتھ بالکل اطمینان کے ساتھ۔ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔“

ان بحثوں کے بعد بھی اگر اس کی حالت میں فرق نہ آئے تو اسے پیدا کر دیجئے اور دوبارہ پٹانائز نہ کیجئے۔

اس لیے آپ کو یہ ہدایت کی گئی ہے کہ کبھی اپنے قریبی دوستوں رشتہ داروں یا خاندان کے افراد کو پٹانائز نہ کریں۔ کیونکہ اس طرح شدید ذہنی اور جذباتی الجھنوں کے پیدا ہو جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ بڑے بڑے ڈاکٹر اور ماہرین نفسیات خاندان کے افراد کے علاج خود نہیں کرتے۔

القا کی شدت یا القا پذیری کی حدود

”یہ جاننا ضروری ہے کہ مریض میں القا پذیری کی کتنی قوت ہے۔ یعنی وہ آپ کے پیشن کو کس حد تک قبول کر سکتا ہے۔“

پٹانائز کے پیشتر ماہرین کا یہ خیال ہے کہ القا پذیری کی ایک حد ہے۔ یہ حد مریض کے اخلاق اقدار معیار کے لحاظ سے ہوتی ہے۔ یعنی آپ مریض کو ایسا پیشن دیں جو اس کے اخلاقی معیار سے گرا ہوا ہو تو وہ اسے قبول نہ کرے گا۔

”کیا چٹاس اس حد کو توڑ سکتا ہے۔؟“

یہ سوال بہت اہم ہے۔ بیشک یہ صحیح ہے کہ چٹاس کی حالت میں لوگ بہت سی ایسی حرکتیں کر لیتے ہیں جو عام حالت میں ممکن نہیں۔ لیکن یہ ضروری نہیں کہ وہ ایسی حرکت بھی کریں جو ان کے اخلاقی اور معاشرتی معیار کے خلاف ہو۔

اس سلسلہ میں امریکی ماہرین نے ایک دلچسپ تجربہ کیا ہے۔ کچھ عرصہ قبل القا پذیری کا اندازہ کرنے کیلئے نیو یارک میں ایک مریض کو پٹانائز کیا گیا۔ اور پھر اس کے سامنے ایک گھاس میں تیزاب (اسٹن) بھر کر رکھ دیا گیا۔

مریض کو یہ پیشن دیا گیا کہ وہ تیزاب اٹھا کر چٹاسٹ کے منہ پر پھینک دے۔ مریض نے فوراً ”ھیل کی۔“ لیکن چونکہ احتیاط پہلے ایک سی شیشے کا بڑا قریب سامنے رکھ دیا گیا تھا اس لیے چٹاسٹ محفوظ رہا۔

ڈاکٹروں اور ماہرین نے جو اس تجربہ میں شریک تھے یہ اعتراض کیا کہ چٹاس کے عالم میں بھی مریض دیکھنے اور محسوس کرنے کی قوت رکھتا ہے۔ اور چونکہ اسے معلوم تھا کہ درمیان میں شیشہ حائل ہے، اس لیے اس نے بلا جھجک اسٹن پھینک دیا۔

اس اعتراض کے جانتے کیلئے دوبارہ تجربہ کیا گیا اور دوسری بار بھی مریض نے بلا جھجک گھاس اٹھا کر اسٹن اپنے چٹاسٹ کے اوپر پھینک دیا۔ چٹاسٹ خوش قسمتی سے ہوشیار تھا، اس لیے اس کی آنکھیں بچ گئیں۔

لیکن چہرہ بری طرح زخمی ہو گیا۔

اس سے یہ ثابت ہو گیا کہ معمول کو اپنی حرکت کے خطرناک نتائج کا علم تھا۔ پھر بھی اس نے پٹانٹ کے میٹشن پر عمل کرنا ضروری سمجھایا عمل کرنے پر مجبور ہو گیا۔ گویا اتھا کا اثر کافی گہرا ہوتا ہے۔

اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ پٹانٹ کی حالت میں آپ بھٹ سے جو کام چاہیں لے سکتے ہیں۔ مثلاً "اگر کسی لڑکی کو پٹانٹ کر کے اس کو یہ میٹشن دیا جائے کہ تم اپنے کپڑے اتار ڈالو تو کیا وہ اس میٹشن کو قبول کر لے گی؟

نہیں اس کا بہت کم امکان ہے۔

لیکن اگر آپ اس کو یہ میٹشن دیں کہ تم اپنے فسطائے میں ہو اور غسل کرنے جا رہی ہو۔ تو شاید وہ آپ کے اس میٹشن پر عمل کر لے۔ کیونکہ وہ اپنی دانست میں غسل کی تیاری کر رہی ہوگی۔

ایک اور مثال :- اگر آپ کھڑکی کھول کر اس سے کہیں کہ چلائیے گا وہ "تو اس بات کا بہت معمولی امکان ہے کہ وہ عمل کرے گی۔ لیکن اگر اس کو یوں میٹشن دیا جائے کہ تم میرے ساتھ تفریح کرنے چل رہی ہو۔ اب تم دروازے کے پاس پہنچ گئی ہو۔

لیکن یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے۔ اگر کوئی ڈاکٹر اپنے مریض کو صرف ڈسٹ وائر کا انجکشن دیتے ہوئے یہ بتائے کہ وہ "ہسٹلین کا انجکشن دے رہا ہے" تو مریض یقین کر لے گا۔ کیونکہ اسے ڈاکٹر پر اعتماد ہوتا ہے۔

بالکل اسی طرح اگر کوئی پٹانٹ اپنے بھٹ کو دھوکا دینا چاہے تو یہ اس کی اخلاقی کمزوری ہوگی، بھٹ کی نہیں۔

اگر یہ سوال کیا جائے کہ کیا پٹانٹ کو غلط مقاصد کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے؟ ویسے ہی پٹانٹزم بھی ہے۔

جو چیز انسان کو خود کشی سے روکتی ہے وہ اس کی انا ہے، جسے نفسیات کی اصطلاح میں سپرا ایگو کہتے ہیں۔ لاشعور اس کو خود کشی کی تحریک کرتا ہے، لیکن شعوری انا اس کو روکتی ہے کہ یہ "غلط ہے یہ تخریبی مادہ ہے۔" اس سے ہم کو بظاہر اندازہ ہو سکتا ہے کہ پٹانٹ کی حالت میں

مریض کی یہ شعوری انا ہے جس ہو جائے تو یہ تخریبی حرکتوں کے ارتکاب پہ بھی آمادہ ہو سکتا ہے۔ اگر میں آپ کو پٹانٹ کر کے یہ کہوں کہ جاؤ فلاں شخص کو قتل کر آؤ، تو امکان یہ ہے کہ شعور آپ کو روک لے گا۔ لیکن اگر میں آپ کو ایک طویل مدت تک روزانہ پٹانٹ کر کے یہی میٹشن دیتا رہوں، بلکہ مختلف انداز میں یہ میٹشن دیتا رہوں۔ مثلاً "یوں کہوں کہ تم کو معلوم ہے فلاں شخص کتنا برا ہے، اس نے کتنے آدمیوں کو نقصان پہنچایا ہے، اس کا وجود انسانیت کیلئے ایک بار ہے اور اس کو قتل کرنا ایک نیک کام ہوگا وغیرہ وغیرہ۔ تو یقیناً کچھ عرصہ کے بعد آپ پر اس کا ضرور اثر ہوگا۔ اور آپ اپنے اس فعل کو ایک مختلف نظریے سے دیکھنے لگیں گے۔ اس طرح درحقیقت آپ اپنے میٹشن کی مسلسل تکرار سے ایک شخص کے اخلاق کو تبدیل کر دیتے ہیں۔ لیکن بلاشبہ یہ ایک غیر اخلاقی اور

موسم فصل ہے۔ لیکن کون نہیں جانتا کہ لوگوں نے کتنی قیمتی ایجادات کو تخریب کیلئے استعمال کیا ہے۔ جو انہی طاقت زندگی اور انسانیت کی قیود بہبودی کیلئے استعمال ہوتی جو آج دنیا کا سب سے بڑا تخریبی خطرہ بنی ہوئی ہے۔ اس لیے ایسے خطرات کیلئے کسی ایجاد یا فن کو نہیں اس کے استعمال کرنے والوں کو مورد الزام قرار دیں گے۔

اب میں نوی سے رابطہ کے حلقہ کچھ بتانا چاہتا ہوں۔

نوی رابطہ - (Rapport)

نوی یا تخریبی رابطہ دراصل اس رشتہ کو کہتے ہیں جو پٹاٹ (عامل) اور سیکٹ (معمول) کے درمیان قائم رہتا ہے جس کے تحت سیکٹ اپنے عامل کے ہر تحش اور ہر ہدایت کی تعمیل کرتا ہے۔

عام طور پر سیکٹ صرف پٹاٹ کی ہدایتوں کو قبول کرتا ہے۔ لیکن رشتہ یا رابطہ متخل بھی کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر پٹاٹ اس کو ہدایت دے سکتا ہے کہ تم فلاں شخص کی بات بھی سنو گے یا اس کی ہدایت پر عمل کرو گے۔ آپ نے میرے مختلف تجربات کے دوران یہ اندازہ کیا ہوگا کہ سیکٹ صرف اپنے پٹاٹ کی بات کا جواب دیتا ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا وہ دوسروں کی بات یا سوالات بھی سنتا رہتا ہے؟ جی ہاں ہے شک۔ یہ اور بات ہے کہ وہ کسی اور کو جواب نہیں دیتا۔ لیکن اگر آپ اس کو یہ تحش دے دیں کہ میرے علاوہ نہ کسی کی بات سنو گے

نہ کسی اور کا احساس کرو گے تو پھر دوسرے خواہ اس سے کچھ بھی کہیں وہ واقعی نہ سن سکے گا نہ اس پر کوئی اثر ہوگا۔

آپ کو شکر بھی حیرت ہوگی کہ پٹاٹ کی حالت میں مریض کی قوت بھری یا دیکھنے کی قوت عام حالت سے بھی کیس زیادہ تیز ہو جاتی ہے۔ اس کا سبب کیا ہے؟ پہلے میں ایک اور مسئلہ پر روشنی ڈالوں۔ اگر کسی طالب علم سے کہا جائے کہ وہ اپنی تمام تر توجہ ایک سبق پر مرکوز کر دے اور کسی چیز کے متعلق نہ غور کرے نہ دیکھے تو یاد ہو دیکھہ طالب علم اس ہدایت پر عمل کرنے کی کوشش کرے گا پھر بھی بہت سی چیزیں اس کی توجہ اور یکسوئی میں غفل انداز ہوں گی۔ کمر کی گرمی، پیٹ کی تکلیف، شور و غل اور کسی خاص پریشانی کی فکر۔ ایسے بہت سارے مسائل اس کے ذہنی سکون و توجہ میں غفل انداز ہوں گے اور یکسوئی ممکن نہ ہوگی۔

لیکن اس کے برخلاف جب آپ کسی شخص کو پٹاٹ کر کے اسے کسی خاص چیز یا مسئلہ پر غور کرنے کی ہدایت کرتے ہیں تو پھر اس کا ذہن پوری یک سوئی کے ساتھ متوجہ رہتا ہے۔ کیونکہ دوسرے تمام خیالات اس کے ذہن سے مٹ جاتے ہیں۔ کوئی بھی دوسرا خیال اس کی یکسوئی میں غفل انداز نہیں ہوتا۔ اسی سبب سے وہ عالم بیداری کی حالت میں بہتر طور پر اس کام کو کر سکتا ہے۔

اور اسی بناء پر وہ نارمل حالت سے زیادہ بہتر طور پر دیکھ بھی سکتا ہے۔ اس کی بصارت تیز ہو جانے کا سبب یہی ذہنی یکسوئی ہوتی ہے۔

صرف یہی نہیں، اس کی سماعت اور دیگر تمام حواس زیادہ بہتر طور پر اور تیزی سے کام کرنے لگتے ہیں۔ وہ گھڑی کی معمولی سی ٹک ٹک کو بیداری کے عالم میں نہیں سن سکتا، جو برابر کے کمرے میں ہو رہی ہے، لیکن چٹاس کی حالت میں اس کی ان قوتوں کو بخوبی سن سکے گا۔

اور صرف یہی نہیں، آپ چٹاس کی حالت میں اس کی ان قوتوں کو غیر معمولی چیز یا کم کر سکتے ہیں۔ مثلاً "اگر مریض کو یہ ہدایت کر دی جائے کہ وہ کچھ نہیں دیکھ سکے گا تو لازمی طور پر وہ اندھا ہو جائے گا۔

آپ اعتراض کریں گے کہ اگر مریض کی قوت سماعت تیار ہو گئی تو پھر وہ آپ کے بحثیں کیسے سنے گا؟ لیکن یہ حقیقت ہے کہ وہ آپ کے بحثیں بھی نہ سن سکے گا۔ اس لیے اس کو خاص طریقے پر بحثیں دینا ہوگا۔ مثلاً "جب میں تمہارا داہنا ہاتھ دباؤں گا تو تمہاری قوت سماعت ختم ہو جائے گی" اور جب بائیں ہاتھ دباؤں گا تو قوت سماعت پھر واپس آجائے گی۔

مراجعت (Regression)

آپ کسی مریض کو چٹا ٹاؤ کر کے اسے ماضی کے کسی بھی دور میں واپس بھی سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ اس سے کہہ سکتے ہیں میں تمہاری آنسوئیں سالگرہ کے موقع پر واپس لے جانا چاہتا ہوں۔ اس کے بعد اگر آپ مریض سے اس کی عمر دریافت کریں گے، تو آنسوئیں سالگرہ کے تمام حالات بھی بیان کر سکے گا اور بیان کرتے ہوئے اس کی آواز و انداز

منھگو میں بچپن کی جھلک نمایاں ہوگی۔ تحقیق سے ثابت ہوا کہ اس طرح مریض نہ صرف اپنے ماضی کے حالات بتاتے ہیں بلکہ جب ان سے کچھ لکھنے کو کہا گیا ہے تو ان کی تحریر بالکل ماضی کی اس عمر کی تحریر سے مشابہ پائی گئی ہے۔

مریض کو ماضی کے دور میں واپس بھیجے کو مراجعت کہتے ہیں۔ جس کے لغوی معنی بھی واپس جانے کے ہیں۔

اس ہے یہ ثابت ہو جاتا ہے کہ ذہن سے کوئی بھی چیز قطعی فراموش نہیں ہوتی۔ ہم جو کچھ بھی دیکھتے یا سنتے ہیں، اس کی یاد ذہن کے کسی نہ کسی گوشے میں دبلی رہتی ہے اور اس کو دوبارہ تازہ کیا جاسکتا ہے۔ یاد کی اس بازیافت کے متعلق ہمارے ماہرین نفسیات پوری طرح متفق ہیں۔ لیکن اب بھی بعض لوگوں کو یہ شبہ ہے کہ مراجعت کے اس نوعی تجربے کے دوران معمول دراصل ایکٹنگ کرتا ہے۔ لیکن تجربات نے اس بات کو غلط ثابت کر دیا ہے۔

اس سلسلہ میں یہ اور بتا دوں کہ آپ اپنے سیکٹ کو کسی بھی دور میں واپس بھیج سکتے ہیں، وہ خواہ اس کی عمر سے کتنی ہی قبل کا واقعہ کیوں نہ ہو۔



طبی استعمال

نویت کی حالت میں مریض کے حواس غیر عام حالات سے زیادہ بہتر اور تیز کام کرتے ہیں۔ تجربات نے اس بات کی تصدیق کر دی ہے کہ مریض نویت کی حالت میں بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ اور اس حالت میں ان کی یادداشت غیر معمولی طور پر بہتر ہوتی ہے۔

”کیا آپ پتاس کے ذریعہ کسی کی شخصیت تبدیل کر سکتے ہیں؟“ یہ ایک ایسا دلچسپ سوال ہے جس کا جواب ہر ایک جانتا چاہے گا۔ میں آپ کو ایک حالیہ امریکن تجربے کے متعلق بتاتا ہوں۔ وہ ایشیو کرافروں کا امتحان لیا گیا۔

نفسیات میں شخصیت کا تجزیہ کرنے کے کئی ٹسٹ ہیں جو ماہرین نفسیات استعمال کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک بلاٹ ٹسٹ (BLotest) جس میں سیکٹ کو بہت سے مختلف کارڈ دکھائے جاتے ہیں۔ ہر کارڈ پر روشنائی سے بنے ہوئے مختلف دھبے اور شکلیں ہوتی ہیں۔

سیکٹ سے سوال کیا جاتا ہے کہ ان نشانات سے وہ کن چیزوں کا اندازہ کرتے ہیں۔ فرض کیجئے مندرجہ بالا دھبے۔

اس دھبہ کو دیکھ کر بہت سی شکلیں ذہن میں آتی ہیں۔ سیکٹ کے

جوابات سے اس کی ذہانت اور ذہنی رویے اور انداز و فکر کا اندازہ کیا جاسکتا ہے۔ آبنکل ٹٹری سروس میں ماہرین نفسیات اسی ٹسٹ کے ذریعہ امیدواروں کا ٹسٹ لیتے ہیں۔ اور ان کے جوابات سے یہ اندازہ کرتے ہیں کہ امیدوار کی ذہنت و شخصیت چارحانہ ہے یا سکون پسند۔ ظاہر میں (Extrovert) یا باطن میں (Introvert)

امریکی ماہرین نے بھی دونوں ایشیو لڑکیوں کا ٹسٹ لیکر ان کی محض خصوصیات کا اندازہ کیا اور ان کی ذہانت کا امتحان لینے کے بعد دونوں کو پتہ چل کر دیا گیا۔ اس کے بعد ان میں سے ایک سے کہا گیا کہ وہ گند ذہن آوارہ مزاج اور سے نوش لڑکی ہے، جسے سوائے رومان پسندی کے اور کسی چیز سے دلچسپی نہیں۔ یہ کمیشن دینے کے بعد جب اس کی شخصیت کو جانچا گیا تو اس میں نمایاں تبدیلی پائی گئی۔ اس کی ذہانت کم اور خوبیاں معدوم پائی گئیں۔ اسے انسانی فلاح و بہبود کے علاوہ کسی چیز سے دلچسپی نہیں۔ اس کے بعد جب اس کی شخصیت ذہانت کا امتحان لیا گیا تو حیرت انگیز تبدیلی پائی گئی۔

اس تجربے کی حیرت انگیز بات یہ تھی کہ ذہانت و شخصیت کی یہ تبدیلی صرف نویت (پتاس) کی حالت میں ہوتی تھی۔ بیداری میں وہ اپنی حقیقی شخصیت کے معیار سے کم تر یا برتر نہیں ہوتی تھی۔

اس تجربے نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ پتاس کے ذریعہ شخصیت کی تبدیلی واقعی ممکن ہے۔

لیکن ایک محدود مدت کیلئے اور میں ذاتی طور پر اس کے خلاف ہوں کہ کسی شخصیت کو تبدیل کرنے کی کوشش کی جائے، سوائے نفسیاتی و ذہنی مریضوں کے، یا خراب عادتوں کو ترک کرانے کیلئے۔

اثر کی شدت

ہیپنازم کا اثر کمزور ہوتا ہے اس کا اندازہ عام آدمیوں کو مشکل سے ہو سکتا ہے۔ فرض کیجئے آپ کسی شخص کو ہیپناٹائز کرتے ہیں، اور پھر ایک بالکل سردچہچہاٹا کر اس سے کہتے ہیں:-
میں تین تک گنتی گنوں گا۔

اس کے بعد میں تمہاری ہتھیلی پر دھکتا ہوا چمچ رکھوں گا۔
اس کے بعد آپ تین تک گنتی گنتے ہیں اور بالکل سردچہچہاٹا اس کی ہتھیلی پر رکھ دیتے ہیں۔ وہ اس طرح اچھل پڑے گا، جیسے واقعی آپ نے جٹا ہوا انگارہ اس کی ہتھیلی پر رکھ دیا ہے۔ اور صرف یہی نہیں، ذرا دیر بعد آپ دیکھیں گے کہ اس کی ہتھیلی پر جلنے کا داغ یا آبلہ بھی پڑ جائے گا۔ اس چیز کو نفسیات میں اعصاب کا خود اختیاری جوابی فعل کہتے ہیں۔ طبی نفسیات کے ماہرین اس کا عام طور پر استعمال کرتے ہیں۔ لیکن ہیناس کے ماہرین بھی طبی علاج میں اس سے مدد لیتے ہیں۔

مثال کے طور پر نوم بیداری کے ایک ماہر کا تجربہ دیکھئے!
"نوم بیداری کیا ہے؟ آپ نے ماں کی لودیوں سنی اور دیکھی ہوں

کی۔ اس کی مسلسل لوری سو جانے کا بحش روتی ہے اور بچے کو نیند آجاتی ہے۔ ہم نے آپ کو ایک بچے کے کیس کے بارے میں بتایا تھا جو کلوروفارم اعتقادہ طور پر نہ دینے جانے کے باوجود ڈاکٹر کے بحش کے زیر اثر ہی سو گیا تھا۔ میں نے ڈاکٹر بیچ کے طریقہ کار کا ذکر کرتے ہوئے ہاتھ باندھ دینے کی مشق کا ذکر بھی کیا تھا۔ اسٹیج ہینٹس عموماً اس مظاہرے سے عوام کو ششدر کرتے رہتے ہیں۔ یہ سب نوم بیداری کی مثالیں ہیں۔

ڈاکٹر ایک طویل عرصہ سے نوم بیداری سے مدد لیتے آرہے ہیں۔ مثال کے طور پر ڈاکٹر جی۔ سی۔ پڈر (ایم۔ ڈی) نے اپنی مشہور کتاب "بحش" میں ایک کیس درج کیا ہے۔ یہ مشہور کتاب ۱۸۹۸ء میں شائع ہوئی تھی۔

وہ لکھتے ہیں:-

میرے پاس ایک خاتون مریضہ تشریف لائیں جو چہرے کے شدید اعصابی درد میں مبتلا تھیں۔ انہوں نے بہت انتہا کے ساتھ کما کما چوں کہ انہیں میرے روحانی (نومی) طریقہ علاج پر اعتقاد ہے اور وہ تمام دوسرے علاج کیلئے درخواست کرنے آئی تھیں۔ مجھے ان کی گفتگو کے غلوں سے اندازہ ہو گیا کہ اتنے اعتقاد کے بعد وہ میرے بحش کو پوری طرح قبول کریں گی۔ اس لیے کامیابی کے یقین کے ساتھ میں نے ان کو ایک کرسی پر بٹھا دیا اور اپنے ہاتھ کو ان کے چہرے کے حصے پر رکھا جہاں ان کو درد محسوس ہوتا تھا۔ اس کے بعد میں نے ان سے درخواست کی کہ آنکھیں بند

کر لیں پھر میں نے کمیشن دینا شروع کیا۔
محترمہ! میرے ہاتھ کی برقی و روحانی لہریں براہ راست آپ کے
چہرے پر پہنچ رہی ہیں۔
میرے ہاتھ کی نوی لہریں آپ کے چہرے کے تکلیف دہ حصہ پر اثر
کر رہی ہیں۔
جلدی آپ کے اعصاب پر میرے ہاتھ کی نوی لہروں کا اثر شروع
ہو گیا ہے۔

آپ کا درد آہستہ آہستہ ختم ہو رہا ہے۔

آپ کا درد اب بہت کم ہو گیا ہے۔

آپ آرام و سکون محسوس کر رہی ہیں۔

آپ کا درد تقریباً "غائب ہو چکا ہے۔

آپ کا چہرہ آرام و راحت محسوس کر رہا ہے۔

جلدی ہی آپ کا درد بالکل غائب ہو جائے گا۔

آپ کا درد ختم ہو رہا ہے۔

آپ کا درد اب ختم ہو گیا ہے۔

اب آپ ایک آرام دہ اور پرسکون چہرے کی مالک ہیں۔

آپ کا درد ختم ہو چکا ہے۔ آپ مکمل آرام و سکون محسوس کر رہی

ہیں۔

آپ کا چہرہ اب درد سے بالکل نجات پا چکا ہے۔

درد بالکل غائب ہو چکا ہے۔

آپ اپنے تمام جسم میں ایک خوشگوار تبدیلی محسوس کر رہی ہیں۔

درد بالکل غائب ہو چکا ہے۔ آپ بالکل صیاب ہو چکی ہیں۔

بالکل صیاب۔

بالکل پرسکون۔

بالکل تندرست۔

میں اس طرح کافی دیر تک اس خاتون کو کمیشن دیتا رہا۔ اور چونکہ
ان کو مجھ پر پورا پورا اعتماد تھا اس لیے کمیشن اثر کرتا رہا۔ یہاں تک کہ
میں نے انہیں آنکھیں کھولنے کا کمیشن دیا۔

انہوں نے مسکرا کر اپنے چہرے پر ہاتھ بھیرا اور سر سے اچھل
پڑیں۔ ان کا درد واقعی غائب تھا۔

پھر میں نے ان کو یہ آٹو کمیشن بتلائے کہ روزانہ سونے سے قبل وہ
دیر تک یہ کمیشن دہرائی رہیں۔

میرا درد بالکل غائب ہو چکا ہے۔ دن بدن ہر لمحہ میں خود کو صحت
یاب محسوس کر رہی ہوں۔ میرا چہرہ بالکل صحت مند ہو گیا ہے۔

ڈاکٹر پندر کے اس تجربے سے آپ بخوبی اندازہ کر سکتے ہیں کہ
ہیپناسس میں اثر پذیری کی کتنی گہری قوت ہے۔

اور یہی سبب ہے کہ اس کو جب طبی استعمال میں لایا گیا تو حیرت
انگیز کامیابی حاصل ہوئی۔

بعض شخصیتیں نفسیاتی طور پر غیر معمولی حساس اعصاب کے مالک ہوتی ہیں۔ آپ نے اندازہ کیا ہو گا کہ کچھ لوگ بیماری کے دہم میں جلا ہوتے ہیں۔ ذرا سی بات پر انہیں غلغلہ امراض کا شہ ہو جاتا ہے۔ ان میں ایک مخصوص قسم نذرانی شخصیت کی ہوتی ہے۔ ایسے تمام لوگوں کا علاج کسی دوا کے ذریعے ممکن نہیں۔ کیوں کہ ان کی بیماری جسمانی نہیں ذہنی ہوتی ہے۔ ماہرین طبی نفسیات ان مریضوں کا علاج نفسیاتی طریقے پر کرتے ہیں۔

لیکن میرے خیال میں پٹانٹ ایسے مریض کے لیے زیادہ مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ سب سے پہلے آپ پٹانٹ کمیشن کے ذریعہ ان کے ذہنی دہم کو دور کر دیجئے۔ مثلاً خوف، گھبراہٹ، پریشانی اور دہم ان تمام الجھنوں کو آپ پٹانٹس کے ذریعہ بہ آسانی دور کر سکتے ہیں۔ میں طریق کار کا عملی مظاہرہ کر چکا ہوں۔

سر راہے

راہ چلتے چٹانٹاز کرنے کا طریقہ ایک ماہر کی زبان سے سنئے :-
 "میں جس پٹانٹ کا شاگرد تھا وہ امریکہ کے مشہور ڈاکٹر بیچ کے ذہین طالب علموں میں سے ایک تھے۔ ایک کچھ میں انہوں نے بتایا کہ کس طرح ہم کسی راہ چلتے ہوئے شخص کو چٹانٹاز کر سکتے ہیں۔ یہ طریقہ دراصل انہوں نے نوم بیداری کے کچھ میں بتایا تھا۔ طریقہ بہت آسان ہے۔ مثلاً :-

ایک شخص سامنے کھڑا ہے جسے آپ فوراً چٹانٹاز کرنا چاہتے ہیں۔ آپ اس کے بالکل سامنے پہنچ کر رک جاتے ہیں۔ اور جیسے ہی اس کی نگاہیں آپ سے ملتی ہیں آپ اپنی دونوں انگلیاں اس کی آنکھوں کے سامنے کر کے پاس دیتے ہیں اور کمیشن کہتے ہیں۔

"میری انگلیوں کو دیکھو۔۔۔ ان دونوں انگلیوں کو غور سے دیکھو اب تم ان سے اپنی نگاہوں کو نہیں ہٹا سکتے۔ انہیں گھورتے رہو۔! ان انگلیوں کو گھورتے رہو، تم ان سے نگاہیں نہیں ہٹا سکتے۔

اب میرے ساتھ آؤ۔

تم کو میرے ساتھ آنا ہو گا۔

تم میرے ساتھ آنے پر مجبور ہو۔

میرے ساتھ آؤ۔"

اس طرح اسے مسلسل کمیشن دیتے رہنے اور انگلیوں کو اپنی طرف ہٹا کر پاس دیتے رہنے۔ وہ آپ کے ہمراہ چلا آئے گا۔ اس کے بعد آپ اسے جس قسم کی کمیشن دیں گے وہ قبول کرے گا۔"

تو جناب! میں نے اپنا پہلا تجربہ جس شخص پر کیا وہ ایک اجنبی تھا۔ وہ میری طرف بڑھ رہا تھا۔ اور میں نے اچانک اپنا ہاتھ یہ کہنے کے لیے اٹھایا۔"

"میری انگلیوں کو دیکھو۔"

لیکن بد قسمتی سے میرا ہاتھ آگے بڑھا۔ وہ اتنا قریب پہنچ چکا تھا کہ

انگلیاں اس کی آنکھوں میں لگ گئیں۔

اس لیے آپ اس امر کا ہمیشہ لحاظ رکھیے گا کہ یہ لفظی نہ کریں۔ میرے معاملے میں قیامت دفع دفع ہو سکتی، لیکن ممکن ہے ہر ایک کو اپنی آسانی سے نجات نہ ملے۔

اس کے بعد میں نے اکثر مجمع کے سامنے اس کا مظاہرہ کیا اور کامیاب ہوا۔

لیکن اس کے بعد میں نے اپنے طم میں مکمل مہارت حاصل کی۔ ہر کیف اس مثال سے یہ واضح کرنا مقصود تھا کہ ہر علم کو ہوسے کا رولانے کے لیے احتیاط اور شعور کی ضرورت ہوتی ہے۔ مجھے بھی اپنی پریکٹس کے ایام میں بہت سی دشواریوں کا سامنا کرنا پڑا۔ لیکن رفتہ رفتہ میں نے ان پر قابو پا لیا۔ میری طرح آپ سب بھی ان دشواریوں پر عبور حاصل کر لیں گے۔

ہاتھ کے فالج کا علاج

ایک اور ماہر کی زبانی اس کا تجربہ سنئے۔

ایک صبح ایک مریض میرے پاس آیا۔ اس کا نام پیٹرک تھا اور وہ ایک دراز قد اور تندرست شخص تھا۔ لباس سے اوسط درجہ کا فرد نظر آتا تھا۔ میں اس کو چند منٹ گھورتا رہا اور میں نے جلد محسوس کر لیا کہ اپنی جسامت اور دجاہت کے باوجود کچھ گھبرایا ہوا سا تھا۔

پیشے کے بعد جب اس نے میری طرف دیکھا تو میں نے سوال کیا:-

"اب فرمائیے۔ آپ کو کیا شکایت ہے؟"

"ڈاکٹر! دراصل آپ کے پاس آتے ہوئے میں گھبرا رہا تھا۔ کیوں کہ میں نے کبھی کسی پٹانٹ سے علاج نہیں کرایا ہے۔"

میں مسکرا دیا۔

"پٹانٹ کوئی بری یا خطرناک چیز نہیں۔" میں نے اس سے کہا۔ "یہ بھی ایک طرح کی دوا ہے جو انسان کے حواس کے ذریعے دی جاتی ہے۔"

"جی ہاں!"

"کچھ ٹھیک سے یاد نہیں۔۔۔ ایک صبح مجھے محسوس ہوا جیسے یہ کچھ سخت ہو گیا ہے لیکن توجہ نہ کی۔ لیکن یہ سختی بڑھتی رہی۔ یہاں تک کہ یہ بالکل بے حس ہو گیا۔ اور اب بالکل مفلوج حالت میں اسی طرح کھتا رہا ہے۔"

میں نے اس کے ہاتھ کو دیکھا جو بالکل مفلوج نظر آتا تھا۔

"آپ نے کیا علاج کرایا۔"

"علاج۔۔۔ یہ پوچھئے کہ کیا نہیں کیا۔ بڑے سے بڑے ماہر ڈاکٹر کے پاس گیا۔ لیکن ہر ایک نے معائنہ کرنے کے بعد یہ کہہ دیا کہ اس میں کوئی خرابی نظر نہیں آتی۔ اس کے بعد میں ایک سائیکا ٹرسٹ کے پاس گیا۔ انہوں نے بھی یہی کہا کہ میرے ہاتھ میں کوئی خرابی نہیں ہے۔ یہ

کسی ذہنی یا اعصابی ابھرن کا نتیجہ ہے۔ اس کے بعد میں نرو اسپیشلسٹ کے پاس گیا۔ اس نے بھی یہی کہا کہ ہاتھ مفلوج ہونے کو کوئی ذہنی سبب ہے۔ اسی نے مجھ آپ کے پاس آنے کا مشورہ دیا۔ اب آپ خود دیکھیں ڈاکٹر! اگر اس ہاتھ میں کوئی خرابی نہیں ہے تو پھر یہ مفلوج کیوں ہے؟ حرکت کیوں نہیں کرتا؟

میں نے اس کے ہاتھ کا باقاعدہ معائنہ کیا۔ حالانکہ میں حقیقت کا اندازہ کر چکا تھا۔ اور تمام دوسرے ماہرین نے بھی حقیقت ہی بتائی تھی۔ آپ کیا کرتے ہیں؟

"ایک فرم میں میجر ہوں۔ لیکن اب تو اتنی بڑی ذمہ داری سنبھالتے ہوئے شرم آتی ہے۔ بھلا ایک ہاتھ!"

"آپ کی عمر کیا ہے؟"

"پچاس سال۔"

"شادی شدہ؟"

"جی ہاں!"

"بیوی کی عمر کیا ہے؟"

"تیس سال!"

میرے ذہن میں بجلی کی طرح ایک خیال کونڈا۔ میاں بیوی کی عمر میں اٹھارہ سال کا فرق غیر معمولی ہوتا ہے۔

"بچے ہیں۔۔۔؟"

"جی ہاں۔۔۔ پانچ بچے ہیں۔!"

"اپنی ملازمت کو پسند کرتے ہو؟"

"بہت۔ لیکن۔!"

"ازدواجی زندگی میں کوئی کشیدگی تو نہیں؟"

اس نے ہلکے جاتے ہوئے میری طرف مشتبہ انداز میں دیکھا۔

"جی نہیں۔۔۔ ہماری ازدواجی زندگی بہت خوش گوار ہے۔"

"کوئی بیماری پہلے بھی ہوئی تھی۔ اہم نوعیت کی۔؟"

"کوئی خاص نہیں۔۔"

میں نے اس کے حالات پڑ پر نوٹ کر لئے۔ میں سمجھ گیا تھا کہ وہ

کچھ ضرور چھپا رہا ہے۔ لیکن میں نے اس کا راز جاننے پر اصرار نہیں کیا۔

"ابھی بات ہے مسٹر پیٹرک۔ اب ہم دیکھتے ہیں کہ پٹانم آپ کی

تحتی مدد کر سکتا ہے۔ آپ اس کوچ پر آرام سے دراز ہو جائیے۔"

میں نے محسوس کیا کہ وہ نہ صرف مجھے مشتبہ انداز میں دیکھ رہا ہے

بلکہ خوفزدہ بھی ہے۔ اس لیے پہلے میں نے اسے پتاس کے متعلق بتایا

تاکہ اس کا خوف دور ہو جائے۔

"آپ کو ایک لطیف اور خوشگوار سا احساس ہو گا۔" میں نے کہا۔

"جیسے میٹھی خند کے بعد ہوتا ہے۔ اور میں آپ کا ہاتھ بالکل درست کر

دوں گا۔ آپ یقیناً یہی چاہتے ہیں۔"

"اوہ! ڈاکٹر یقیناً۔۔!" اس نے خوش ہوتے ہوئے کہا۔

میں اس کے سرانے ذرا قاصلے پر کھڑا ہو گیا۔
 "آپ چمت پر بنے ہوئے اس سیاہ دھبے کو گھورے سڑبیزک۔"
 میں نے اسے بخش دنا شروع کیا۔ میری آواز میں زور تھا۔
 "اس دھبے کو گھورتے رہئے۔ آپ کی ٹانگیں صرف اسی پر مرکوز رہیں۔"

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بالکل ڈھیلا۔
 جسم بالکل ڈھیلا اور آرام دہ حالت میں رہنے دیجئے۔
 اس دھبے کو گھورتے رہئے۔
 آپ کی آنکھیں اب سمجھنے لگی ہوں گی۔ لیکن گھورتے رہئے۔
 اس دھبے کو گھورتے رہئے۔ جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 آپ کی آنکھوں میں جلتن ہو رہی ہے۔ آپ کی آنکھیں تھک گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں اب بند ہونا چاہتی ہیں۔
 انہیں بند ہو جانے دیجئے۔ جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 آنکھیں بند ہو جانے دیجئے۔ آنکھیں بند ہو جانے دیجئے۔
 آپ کی آنکھیں بند ہو گئی ہیں۔ آپ کو نیند آ رہی ہے۔
 نیند گہری نیند۔ نیند۔ گہری نیند۔
 اور اس طرح میں بخش دتا رہا۔ یہاں تک کہ پیٹرک پر نوبت طاری ہو گئی۔ تب میں نے دوسرا بخش شروع کیا۔

"آپ کا بایاں ہاتھ اب ہلکا محسوس ہو رہا ہے۔
 آپ کا بایاں ہاتھ ہلکا محسوس ہو رہا ہے۔
 آپ کا بایاں ہاتھ اب بالکل ہلکا ہو گیا ہے۔ غبارے کی طرح ہلکا۔
 ہلکا۔"

اب آپ کا بایاں ہاتھ ہوا میں اٹھ رہا ہے۔ اسے اٹھنے دیجئے۔
 اپنے بائیں ہاتھ کو ہوا میں اٹھنے دیجئے۔
 آہستہ آہستہ اس کا ہاتھ بلند ہونے لگا۔ میرے بدن میں غوطی کی لہر دوڑ گئی۔ تجربہ کامیاب ہو رہا تھا۔
 آپ کا بایاں ہاتھ بلند ہو رہا ہے۔ اسے بلند ہونے دیجئے۔
 اب اپنے بائیں ہاتھ کو تھما لیجئے۔
 آپ کا بایاں ہاتھ کبھی سے محسوس رہا ہے۔

اس کا ہاتھ میرے بخش پر حرکت کرتا رہا۔ یہاں تک کہ میں نے کئی منٹ تک اسے اٹھانے موڑنے اور گرانے کی کامیاب مشق کرائی۔
 بلاشبہ اس کے مظلوم ہاتھ میں کوئی خرابی نہ تھی۔ جو کچھ خرابی تھی اس کے ذہن، اس کے تحت الشعور میں پوشیدہ الجھن و خوف سے تھی۔
 اب آپ ان لمحات میں واپس آجائیے، جب آپ کا ہاتھ بالکل ٹھیک تھا۔ آپ اس دور میں واپس پہنچ گئے، جب آپ کا ہاتھ بالکل ٹھیک تھا۔

اب وہ احساسات جن کے باعث آپ کا ہاتھ مظلوم ہو گیا تھا، آپ

کے ذہن میں تازہ ہو رہے ہیں۔ وہ خیالات و احساسات جن کے باعث آپ کا ہاتھ منطوق ہو گیا تھا، ظاہر ہو رہے ہیں۔

پٹریک کا ہاتھ پیسے سے تر ہو گیا۔ اس کے ذہن میں ایک تازہ بپا تھا۔ آہستہ آہستہ اس کی آنکھوں سے آنسو بہنے لگے۔ وہ شدید کرب کے عالم میں تھا۔ اس کی منگیلیاں بھیج رہی تھیں۔

اچانک اس کے لبوں سے ایک کراہ نکلی۔

"میں ان دونوں کو قتل کر دوں گا۔" اس نے ملٹی بھیج کر کہا۔

"دونوں کو قتل کر دوں گا۔ بے دغا۔ دغا باز۔ تم دونوں کو قتل

کر دوں گا۔"

اور اس طرح رفتہ رفتہ جو کمائی اس کے شکستہ جملوں سے تیار ہوئی

وہ یہ تھی۔

چند برس قبل اس کی اپنی بیوی کے رویے میں اچانک تبدیلی ہوئی۔

وہ کچھ سرد مہری ہوئی جا رہی تھی۔ وہ اپنی بیوی سے بے حد محبت کرتا تھا۔

وہ ہمیشہ خوش و مطمئن رہے تھے۔ لیکن وہ محسوس کرنے لگا تھا، جیسے اس کی

بیوی اب اس سے کچھ چھپانے کی کوشش کرتی ہو۔

اس کی بیوی سرگٹ نہیں جیتی تھی۔۔۔ لیکن ایک دن دفتر سے

واپس پہنچ کر اس نے ایٹن ٹرے میں سرگٹ کا ایک جلا ہوا ٹکڑا دیکھا۔

دیکھنے کی وجہ یہ تھی کہ ٹکڑا جس سرگٹ کا تھا، وہ جینز میں پیتا تھا۔ اس

نے مسکراتے ہوئے اپنی بیوی سے پوچھا۔

"کیا تم نے سرگٹ پیتا شروع کر دی ہے لی۔؟"

بیوی کا چہرہ سفید پر گیا۔ پھر اس نے شرابے ہوئے کہا۔

"نہیں۔۔۔ نہیں۔۔۔ پیٹ میں درد تھا۔ میں نے صرف آنا نے کے

لے لی کر دیکھی تھی۔"

بات آگئی مٹی ہو گئی۔۔۔ لیکن ایک دن وہ آدھ ٹھنڈے قلعے کی گھرواہیں

پہنچ گیا۔ اس کی بیوی گھر میں موجود نہ تھی۔ ذرا دیر بعد ہی وہ بے حد خوش

و خرم انداز میں جموحتی ہوئی گھر میں داخل ہوئی۔ لیکن شوہر کو دیکھ کر

اچانک اس کا چہرہ خوف سے زرد پڑ گیا۔

"کہاں تھیں تم لی؟" پٹریک نے دریافت کیا۔

"اُدھ۔۔۔ میں ذرا کچھ دیکھنے چلی گئی تھی۔"

"کون سی کچھ دیکھی؟"

"ابھی بتاتی ہوں ذرا چائے بنا لوں۔"

لی اس مرتبہ جانتی بات کو ٹال گئی۔ اور اس نے بھی زیادہ توجہ نہ

دی۔ حالانکہ لی بیش اس کے ساتھ کچھ دیکھنے جاتی تھی۔ لیکن اس نے

پٹریک کو یہ نہیں بتایا کہ وہ کون سی کچھ دیکھنے گئی تھی۔

ایک دن آفس میں پٹریک کا ہاتھ بلڈ سے کٹ گیا۔ اس نے جیب

سے رومال نکال کر ہاتھ پر باندھ لیا۔ گھرواہیں ہوتے ہوئے بس میں اتفاقاً

جب وہ اپنے ہاتھ کے زخم کو دیکھ رہا تھا تو اس کی نظر رومال پر پڑی۔ یہ

اس کا رومال نہیں تھا۔ اور رومال کے کونے پر ایک سرخ "جے" (J)

کڑھا ہوا تھا۔ پیڑک کے ذہن میں پہلی بار شب پیدا ہوا۔ اور جیسے جیسے وہ غور کرتا گیا، شب بخت ہونے لگا۔ ایسی برائے کی سرکٹ کا کھڑا جو وہ نہیں جانتا تھا۔ لی کی بے رخی اس کا پیڑک کو غیر متوقع طور پر وقت سے مکمل مگر میں دیکھ کر گھبراتا اور پھر پکچر کا بمانہ پیش کرنا۔ اور پھر یہ کسی اجنبی کا رومال جسے وہ چلتے وقت بلا کسی خیال کے لی کے پرس سے نکال لیا تھا۔ اسے جب ہوش آیا تو وہ اپنے دروازے پر کھڑا تھا۔ تمام راستے اس کا سر گھومتا رہا تھا۔ رگوں میں ایک کھوٹا ہوا لادا سا گوش کرتا رہا تھا۔

لیکن اس دن بھی پیڑک نے لی سے کچھ نہیں کہا۔ وہ ذرا سویرے ہی بستر پر لیٹ گیا۔۔۔ لیکن تمام شب اس کو نیند نہ آئی۔ البتہ اس نے فیصلہ کر لیا تھا کہ اس شب کی تصدیق ضرور کرے گا۔ وہ دن بعد وہ دفتر سے چھٹی لے کر واپس ہوا۔ اور گھر کے باغیچے میں چھپ کر بیٹھ گیا۔ اس کا دل اپنے شب کے تصور سے لرز رہا تھا۔ وقت گزرتا گیا۔ یہاں تک کہ جب اچانک ایک کار اس کے احاطے میں رکی تو پیڑک تقریباً اجماع پر آ۔ کار سے ایک خوبصورت سا نوجوان اترتا۔ اس نے دروازے پر دستک دی۔ لی نے دروازہ کھولا اور اجنبی کو دیکھتے ہی خوشی سے مسکرا دی۔ اس کے بعد دونوں اندر داخل ہو گئے اور دروازہ بند ہو گیا۔

پیڑک کے لیے امیدوں کا آخری دروازہ بند ہو چکا تھا۔ درد و غم

غم و جنون نے اس کو دیوانہ بنا دیا۔ اس کا دل چاہ رہا تھا کہ اسی وقت اندر جا کر اپنی بے وقافیوں اور اس کے عاشق کا گھٹا گھوٹ دے۔ لیکن اس نے ایسا نہیں کیا۔

یہ ساری داستان پیڑک نے نوبیت کے عالم میں فکرت جملوں کے ذریعے بیان کی اور اس درمیان اس کی آنکھوں سے آنسو بہتے رہے۔ غم اور تکلیف کی شدت سے اس کے لب کا پتہ رہے۔ مٹھیاں جھنجھتی رہیں۔ "پھر تم نے کیا کیا؟" میں نے سوال کیا۔

"میں کافی دیر تک باغیچے میں پڑا رہا۔ پھر شدت غم کے عالم میں باہر نکلا اور ایک بار میں جا کر خوب سے نوشی کی۔"

اب میں پیڑک کے مرض کو پہچان گیا تھا۔ وہ بار بار گھٹا گھونٹنے کی خواہش کا اظہار کر رہا تھا۔ اور اس کا بیان یہ تھا کہ اس وقت سے اس کے ہاتھ میں شدید اینفمن محسوس ہونے لگی تھی۔ اگر اس نے اسی وقت اندر جا کر اپنی بیوی اور اس کے عاشق سے بے وقافی کا انتقام لے لیا ہوتا تو اس کے ذہن میں یہ شدید جذباتی تناؤ نہ پیدا ہوتا، اور نہ ایسا ذہنی تناؤ نہ پیدا ہوتا، جو ہر لمحہ کے لیے عذاب بن گیا تھا۔ ایک طرف انتقام کی شدید خواہش اسے ان دونوں کا گھٹا گھونٹنے کی تحریک کرتی، دوسری طرف قانون کا خوف اور بدنامی کا خیال اسے روکتا۔ اس طرح وہ اپنے ہاتھوں کو انتقام کے لیے نہ استعمال کر سکا۔ چنانچہ اس کا ہاتھ مفلوج ہونے کا یہی سبب تھا۔ میں مرض کی بنیاد کو پہچان چکا تھا۔ اور پیڑک کا ہاتھ میرے پیش

کے تحت حرکت کرنے لگا تھا۔ اس لیے اب میں نے اسے بیدار کرنے کا
محسن دیا۔

اب تمہاری نیند غائب ہو رہی ہے۔

تمہاری نیند بکلی ہو گئی ہے۔

تمہاری آنکھیں کھلتا چاہتی ہیں۔

تم بیدار ہو رہے ہو۔

بیدار ہونے کے بعد تم کو یہ یاد نہ آئے گا کہ تم نے مجھے کچھ بتایا

تھا۔

لیکن دوبارہ جب میں تم کو ہٹانا نہ کروں گا تو تم مجھے اپنی ذہنی الجھن
کے بارے میں مزید تفصیلات بتاؤ گے۔ کیوں کہ اس طرح میں تمہارا بہتر
علاج کر سکوں گا۔

تم اب بیدار ہو رہے ہو۔ میں تم تک گنتی گنتوں کا اور تم بیدار

ہو جاؤ گے۔

ایک۔

تمہاری نیند بکلی ہو رہی ہے۔

تم بیدار ہو رہے ہو۔ تم بیدار ہو گئے ہو۔

تمیں۔

دوسری بار جب پیڑک میرے پاس آیا تو اس میں غیر معمولی تبدیلی
نظر آ رہی تھی، جو میں نے فوراً محسوس کر لی۔ اس مرتبہ اس کو ہٹانا نہ

کرنے سے پہلے ہی اس نے مجھے اپنی داستان سنا ڈالی۔ اور میں حیرت کے
ساتھ سنا رہا۔

کچھ عرصہ تک اس نے جس ذہنی غلغلا کو برداشت کیا تھا وہ بالآخر
اپنی انتہا کو پہنچ گیا۔ اور مجھ سے پہلی ملاقات کے بعد ایک دن وہ سیدھا
اپنی بیوی کے پاس گیا اور اپنے شبہ کا اظہار کر دیا۔
لی نے اطمینان سے جواب دیا۔

"پھر...! تم مجھ سے اور کیا توقع رکھتے تھے۔ میں نوجوان ہوں،
میری آنکھیں تازہ ہیں۔ مجھے زندگی کی ہنگامہ آرائیوں سے دلچسپی ہے۔ مجھے
محبت کی تمنا ہے۔ تم مجھے کیا دے رہے ہو؟ کبھی مجھے اپنے ساتھ لے کر
تفریح کے لیے گئے؟ کبھی محبت کی محاسن دی؟ کبھی میری محبت کی شدید
تمناؤں کو پورا کیا؟ تم ہمیشہ بے حس اور ہزار ہی نظر آتے ہو۔ تمہیں
صرف زندہ رہنے سے مطلب ہے اور بس۔"

"پھر تم نے کیا کیا؟" میں نے پوچھا۔

پیڑک نے بھٹک اپنی ماہوسی کو تلو میں رکھا۔

"کچھ بھی نہیں۔ میں کر بھی کیا سکتا ہوں ڈاکٹر! مجھے لی سے محبت

ہے۔ میں اس کو جدا نہیں کر سکتا۔ مجھے اپنے بچوں سے پیار ہے۔ وہ ماں
کے بغیر کیسے رہیں گے۔ اور پھر واقعی میں اسے وہ سب کچھ نہیں دے سکتا
جس کی اسے تمنا ہے۔ میں کیا کروں ڈاکٹر۔ خدا کے لیے آپ ہی کچھ
بتائیے۔۔۔؟"

"میں کوشش کرتا ہوں۔ تم اس کوچ پر دروازہ ہو جاؤ۔"

میں نے اسے بہ آسانی چڑھ کر لیا۔ اور پھر محسن دیا۔

"پنیرک! اب تم اپنی ماضی کی زندگی میں واپس جا رہے ہو۔ تم اپنی زندگی کے اس دور میں واپس پہنچ گئے ہو، جب کوئی ایسا اہم واقعہ ہوا تھا جو آج تک تم کو یاد ہے۔ ایسا واقعہ جس کا تعلق تمہاری ازدواجی زندگی سے ہے۔ جو تمہاری اپنی زندگی سے ملتا جلتا ہے۔"

میں کچھ دیر تک اسے رجعت کے محسن دیتا رہا۔ یہاں تک کہ اس نے اچانک گہرائے ہوئے لمبہ میں ہٹانا شروع کیا۔ اس کی آواز میں ایک نیا جوش تھا۔ میں نے اندازہ کر لیا کہ وہ ماضی کے بہت ہی پرانے ایام میں واپس پہنچ گیا ہے۔

"تمہاری عمر کیا ہے؟"

"پچیس برس۔"

"اور تم اس وقت کہاں ہو؟"

پنیرک نے ایک نئی جگہ کا نام بتایا اور پھر ایک نئی داستان شروع کر دی۔ وہ ایک مکان کی طرف بڑھ رہا ہے جس کے سامنے بہت سے لوگ جمع ہیں۔ ایک عورت چیخ چیخ کر کہہ رہی ہے۔

"کوئی اندر کیوں نہیں آ جاتا۔ یہ مجھے مار ڈالے گا۔ خدا کے لیے کوئی بچاؤ مجھے بچاؤ۔"

لوگ خوفزدہ کھڑے تھے۔ پنیرک نے دروازہ پر دستک دی۔

"دروازہ کھولو۔"

"بھاگ جاؤ۔ کوئی اندر سے نہ آئے۔" درندہ ہمیں بھی قتل کر دے گا۔

غصے میں پنیرک نے دروازہ کو دھکا دیا۔

دروازہ ایک چڑچاہٹ کے ساتھ کھل گیا۔

ایک شخص غصے سے گر جا۔

پنیرک نے دیکھا کہ فرش خون سے تر تھا۔ سامنے ایک نوجوان

عورت نیم عریاں پڑی تھی۔ وہ مر چکی تھی۔ اس کا سینہ زخموں سے لہلہاں

تھا۔ آدمی کے ہاتھ میں خون آلود خنجر پک رہا تھا۔

"ہاتھ پیچک دو غوثی!" پنیرک غصے میں گر جا۔

جواب میں اچانک قاتل اس پر جھپٹ پڑا۔ لیکن پنیرک ہوشیار تھا۔

اس نے اپنے مضبوط بازوؤں سے قاتل کا ہاتھ پکڑ لیا۔ اور پھر اسے قابو

میں کر لیا۔ پولیس آگئی۔ دو قاتل کے ہمراہ پولیس اسٹیشن گیا۔ جہاں قاتل

نے پولیس کو بیان دیا کہ اس کی بیوی بے وقار تھا۔ وہ اس کی عدم

موجودگی میں ایک دوسرے شخص کے ساتھ رنگ رلیاں کرتی تھی اس لیے

اس نے اسے قتل کر دیا۔

یہ بتاتے ہوئے پنیرک کا چہرہ تکلیف سے سرخ ہو گیا تھا۔ اس کی

پیشانی پر پسینے کے قطرے پک رہے تھے۔ اور اب مجھے اس کے مرض کی

اصل حقیقت معلوم ہو چکی تھی۔

پیٹرک کے جسم میں بھی اس قاتل کی طرح یہ حیوانی خواہش ترپ رہی تھی کہ وہ اپنی بے وفا بیوی کو قتل کر دے۔ لیکن محبت اس خواہش کے درمیان مائل تھی۔ اور لاشعوری طور پر اس نے اپنے ہاتھ کو مطلوب بنا کر اس خواہش کی تکمیل ناممکن بنا دی تھی۔ اس کا ہاتھ اس خفی خواہش کے خلاف ایک مضغ، ایک دیوار، ایک مجبوری بن کر مائل ہو گیا تھا۔ اس نے جیسے ہی اپنی بیوی کا راز جانا، نوجوان کا وہ واقعہ ذہن میں تازہ ہو گیا۔ اس قاتل نوجوان کی طرح اس کے دل نے بھی بیوی کو قتل کرنا چاہا۔ لیکن اس کے بجائے اس نے شراب پی کر اس خواہش کو دبا لیا۔ لیکن اس صدمہ نے اس کے ہاتھ کو مطلوب بنا دیا۔ اس ہاتھ کو جو لای کو قتل کرنا چاہتا تھا۔ اس لای کو جس سے پیٹرک محبت کرتا تھا۔

میں دل میں خوش ہو رہا تھا کہ اچھا ہوا کہ پہلی ہی ملاقات میں میں نے اس کا ہاتھ ٹھیک نہیں کر دی۔ ورنہ ممکن تھا وہ واپس جاتے ہی لای کو قتل کر دیتا۔

میں نے اسے بخش دینا شروع کیا۔

"اب تم اپنے حال کے دور میں واپس آ گئے ہو۔

اب تم اپنے موجودہ دور میں واپس آ گئے ہو۔"

بیدار ہونے پر اس قاتل نوجوان کا واقعہ تم کو یاد رہے گا۔ اور تم اپنی بیوی کا واقعہ بھی یاد رکھو گے۔ پھر تم یہ سمجھ سکو گے کہ تمہارا ہاتھ کیوں مطلوب ہو گیا ہے۔

صرف اس لیے کہ تم خوفزدہ ہو اس لیے خوفزدہ ہو کہ کیسے فیس میں لای کو قتل نہ کر دو۔

لیکن اب تم یہ محسوس کرو گی کہ لای کے قتل سے تمہاری ابھرن مل نہ ہو سکے گی۔ اس لیے تم لای سے بات کرو گے اور اس مسئلہ کو حل کر لو گے۔

تم اسے خوش رکھنے اور محبت کرنے کی کوشش کرو گے۔

تاکہ وہ تم سے بے وفائی کرنے کے لیے مجبور نہ ہو۔

لیکن تم اسے کوئی گزند نہ پہنچاؤ گے۔

تب میں نے اسے بیدار کر دیا۔ وہ کچھ دیر تک سسکیوں سے روتا رہا، پھر بغیر ایک لفظ کے باہر نکل گیا۔

میں حیران تھا کہ ویکسین اب کیا ہوتا ہے۔

دو دن بعد میری حیرانی دور ہو گئی۔ پیٹرک مسکراتا ہوا میرے کمرے میں داخل ہوا۔

"او ڈاکٹر! آپ واقعی جاوہر ہیں۔"

اس نے بتایا کہ یہاں سے جاتے ہی اس نے لای کے محبوب کو بلا لیا، اور لای کے سامنے ہی اسے قتل دیا کہ اس طرح وہ ہماری ہی زمین ہمارے بچوں کی بھی زندگی تباہ کر رہا ہے۔ لای بہت خوفزدہ تھی۔ اس کے محبوب جم نے کچھ بحث کرنا چاہی، لیکن اچانک پیٹرک نے غصہ میں اپنا ہاتھ بلند کیا۔ اور یہی وہ ہاتھ تھا جو پہلے مطلوب ہو چکا تھا۔ بالاخر جم نے وعدہ کر

لیا کہ وہ لٹی سے تعلق نہ رکھے گا۔ اور جب اس نے لٹی کو بتایا کہ جس محبت اور زندگی کی دلچسپیوں کی اسے خواہش ہے، وہ خود لٹی کی ان خواہشات کو پوری کرے گا، تو لٹی بھی رونے لگی۔ وہ بھی اس سے محبت کرتی تھی۔ اس نے اپنی غلطی کی معافی مانگ لی۔

اور اب میں بالکل تندرست ہوں ڈاکٹر۔ میرا ہاتھ حرکت کرنے لگا ہے۔ بس ذرا سی شکایت ہے وہ دور ہو جائے گی۔

☆ ----- ☆ ----- ☆

چند ضروری ہدایات

گزشتہ صفحات میں پٹانزم پر ایک عمل بحث آپ پڑھ چکے ہیں۔ اس کتاب میں جو کچھ لکھا گیا ہے وہ اس موضوع پر متعدد کتب سے مواد فراہم کر کے لکھا گیا ہے۔ اس میں تصوری بھی ہے اور عملی طریقے بھی۔ لیکن محض اس کتاب کا مطالعہ کر کے آپ پٹانٹ نہیں بن سکتے۔ اس کے لیے ریاض کرنا ہو گا، محنت کرنی ہو گی، اپنے اندر احمد پیدا کرنا ہو گا۔ اپنی شخصیت پر بھروسہ اور قوت ارادی کی مضبوطی پٹانزم کے لیے بہت ضروری باتیں ہیں۔ پٹانزم خود احمدی اور یکسوئی چاہتا ہے۔ پہلی چیز سب سے اہم ہے، اس سے دوسری چیز پیدا ہوتی ہے۔ جب تک یہ دونوں چیزیں حاصل نہیں ہو جاتیں، آپ پٹانٹ نہیں بن سکتے۔ اگر آپ احساس کمتری میں مبتلا ہیں، اگر آپ دوسروں سے مرعوب رہتے ہیں، اگر آپ کوئی اہم کام کرتے ہوئے گھبراتے ہیں، تو پٹانٹ بننا تو درکنار آپ خود اپنی زندگی کو کامیاب نہیں بنا سکتے۔ پٹانزم کا کام دوسروں کو متاثر کرنا ہے۔ اس کے لیے بھرپور شخصیت پر احمد آواز اور متوازن ذہنی قوت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنی شخصیت یا آواز سے دوسرے آدمی کو متاثر نہیں کر سکتے تو وہ آپ سے پٹانٹ نہ بھی نہیں ہو سکتا۔ اس لیے سب سے پہلے یہ یاد

رکھے۔ خود احمدی پیدائش کے احساس کثرتی کو ختم کر دیجئے۔ اس کے ساتھ
چند اور باتیں بھی یاد رکھئے۔

- ۱۔ چنانچہ جادو یا شعبہ نہیں۔ یہ ایک علم ہے عملی سائنس ہے۔
- ۲۔ دیگر علوم یا عملی سائنس کی طرح اس کا استعمال بھی رقاء عام
کے لیے ہونا چاہئے۔ اس کا غلط مقاصد کے لیے استعمال ہرگز مت کیجئے۔
اگر آپ ایسا کریں گے تو آپ کا شمار اخلاقی مجرموں میں ہو گا۔

زمانہ قدیم میں بہت سے لوگوں نے اپنے ذاتی مفاد کے لیے اس کا
استعمال کیا تھا۔ کچھ لوگوں نے اس کے ذریعے عیاشی کی۔ اور بعض سیاسی
لیڈروں نے اپنی کامیابی کے لیے اسے ذریعے بنانے کی کوشش کی۔ اس
میں سے کچھ لوگ اپنے ذلیل مقاصد میں کامیاب بھی ہو گئے، لیکن کامیاب
بہت بھانک ہوئے۔ انقلاب روس کے دوران ہمیں ایک ایسی ہی بدنام
قصبت کا سراغ ملتا ہے جس نے جنسی لذت اور سیاسی مقاصد دونوں کے
لیے چنانچہ کا استعمال کیا۔ وقتی طور پر وہ کامیاب بھی ہو گیا، لیکن اس کی
کامیابی چند روزہ تھی۔ بہت جلد طبع اتر گیا۔ اس کے معتقدین بھڑک گئے۔
انہوں نے اس کی عیاشیوں اور سیاسی چال بازیوں کا پردہ فاش کر دیا۔ یہ
مخلص رسوائے زمانہ پادری راسپوتین تھا۔ وہ انقلاب سے پہلے اپنے
معتقدین کے ہاتھوں ہلاک ہوا۔ اور انقلاب کے بعد روس کے عوام نے
اس کی لاش اس کی قبر سے نکال کر اس کی ہڈیاں نیل کوڑوں کو کھلا دیں۔



جان ڈی پال مرحوم

یٹلی ریسپانس پاور

اسپیکے جسم میں پوشیدہ پراسرار قوت جس کے ذریعے
آپ کی خواہش کے مطابق ہر ایک چیز آپ کو خود بخود مل جاتی
ہے۔ اس قوت کو بیدار کرنے اور استعمال کرنے کے طریقے